

Pendidikan
Remaja
Sebaya

Tentang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja



Sambutan

Jumlah kasus HIV dan AIDS di Indonesia tiap tahun mengalami peningkatan. Sebagian besar kasus terjadi pada kalangan usia produktif. Remaja, menjadi sasaran potensial yang rawan terhadap penularan HIV. Pasalnya, dalam proses perkembangan kematangan psikologis dan biologis, remaja kerap menghadapi ketegangan, kebingungan, dan kekhawatiran. Remaja menjadi gemar coba-coba dalam emosi labil sehingga mudah terpengaruh.

Remaja butuh dipahami dan didekati dengan gayanya sendiri. Pendekatan teman sebaya menjadi metode efektif untuk mengembangkan remaja karena lebih sesuai dengan jiwa remaja yang cenderung tidak suka digurui, lebih mendengar dan percaya pada apa yang dikatakan temannya. Pendekatan ini sesuai dengan Garis-Garis Kebijakan PMI tahun 1999 – 2004.

Buku Saku “Pelatihan Remaja Sebaya tentang Kesehatan dan Kesejahteraan” disusun sebagai pegangan untuk fasilitator dan pendidik sebaya dalam membekali remaja agar mampu mengenal, menganalisa, dan memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi secara mandiri serta mampu melindungi dirinya terhadap HIV dan AIDS. Buku Saku ini telah disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat untuk menyempurnakan Pedoman/Panduan yang telah dikeluarkan sebelumnya.

Berharap semoga Buku Saku ini dapat bermanfaat bukan saja untuk fasilitator dan pendidik sebaya, tetapi juga segenap jajaran PMI mulai dari pengurus, staf, pelatih dan relawan PMI dalam mengembangkan salah satu program pencegahan HIV dan AIDS melalui pendekatan Pendidikan Remaja Sebaya.



Atas nama Pengurus Pusat PMI, kami sampaikan penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat sehingga revisi pedoman ini dapat terlaksana dengan baik.

Jakarta, Februari 2008

Pengurus Pusat
PALANG MERAH INDONESIA
Sekretaris Jenderal

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Sukandar', is positioned below the typed name. The signature is fluid and cursive.

Iyang D. Sukandar



Kata Pengantar

Palang Merah Indonesia sebagai bagian dari Palang Merah dan Bulan Sabit Merah Internasional berkomitmen untuk aktif berpartisipasi dalam program penanggulangan HIV dan AIDS. Komitmen ini telah diejawantahkan dalam Rencana Strategis PMI 2004-2009. Hingga kini hampir 50% PMI Daerah telah memiliki program dibidang HIV dan AIDS. Pendidikan Remaja Sebaya (PRS) adalah salah satu bentuk program yang paling banyak dilaksanakan di daerah.

Pendekatan teman sebaya dan keterampilan hidup dalam program PRS tersebut dikembangkan berdasarkan kesepakatan anggota ART (*Asian Red Cross and Red Crescent HIV and AIDS Network*) yang PMI adalah salah satu anggotanya. Pengimplementasian pendekatan ini dapat diintegrasikan melalui proses pembinaan remaja (Palang Merah Remaja /PMR) yang mencakup kesehatan dan kebersihan, persahabatan nasional dan internasional, serta pengabdian pada masyarakat.

Buku Saku PRS ini merupakan penyempurnaan dari Buku Pintar Pendidikan Remaja Sebaya yang telah PMI terbitkan tahun 1996. Sejumlah materi telah mengalami penyempurnaan atas hasil rekomendasi tim evaluasi program PRS tahun 2000 dan disesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Pegangan Pendidik Sebaya ini diharapkan dapat dimanfaatkan para Pendidik Sebaya khususnya Remaja untuk meningkatkan kesadaran diri tentang HIV dan AIDS serta berbagi informasi dengan sesamanya.

Terima kasih kepada Tim Pendahulu yang menghasilkan Buku Pintar Pendidikan Remaja Sebaya pada tahun 1996, yakni Alm. Prof. DR. Dr. Satoto (anggota ART mewakili PMI tahun 1994-1999), Pengurus, Staf dan Relawan PMI Daerah Jawa Tengah. Saran dan masukan untuk penyempurnaan pegangan sangat kami hargai.

Jakarta, 26 Desember 2007
Kadiv Pelayanan Sosial dan Kesehatan

Dr. Lita Sarana



Pendahuluan

PENDAHULUAN

I. UMUM

Generasi muda kelak akan menjadi penerus kehidupan untuk mewujudkan kedamaian dan ketenteraman umat manusia di muka bumi ini. Palang Merah Indonesia (PMI), melalui berbagai pelatihan khususnya bagi para remaja, merupakan salah satu lembaga yang membantu menyiapkan para remaja agar mampu mewarisi kehidupan tersebut.

Sejak tahun 1996, melalui wadah pembinaan generasi muda, PMI telah melaksanakan program YOUTH PEER EDUCATION atau PENDIDIKAN REMAJA SEBAYA (PRS). Program ini dinilai cukup berhasil, khususnya dalam lingkup penanggulangan HIV dan AIDS di Indonesia. Ketika diadakan evaluasi terhadap program ini pada tahun 2000, direkomendasikan untuk merevisi buku pedoman PRS ini. Perubahan itu antara lain mengenai pembuatan bab tersendiri tentang Gender dan Napza.

Pendekatan program ini menggunakan pola pembelajaran nonformal. dimaksudkan agar para remaja bisa ngobrol tentang permasalahan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara santai. Sementara itu, orang yang lebih tua—termasuk guru dan para orang tua—diharapkan dapat mendukung (motivator) pelaksanaan program. Program tersebut juga dapat diintegrasikan dengan kegiatan pembinaan remaja lainnya seperti Palang Merah Remaja (PMR).



SISTEMATIKA

Pedoman Pelatihan Remaja Sebaya (PRS) terdiri atas delapan modul:

- Modul I : Pengembangan Potensi Diri
- Modul II : Norma Sosial dan Perilaku Berisiko
- Modul III : Gender
- Modul IV : Kesehatan Reproduksi
- Modul V : HIV dan AIDS
- Modul VI : Masalah Kesehatan Lain
- Modul VII : Napza
- Modul VIII : Pendidikan Remaja Sebaya (PRS)

III. TUJUAN PENULISAN PEDOMAN

Pedoman ini bertujuan membentuk PRS di bidang kesehatan dan kesejahteraan.

IV. PERSIAPAN PELATIHAN

A. Tahap Persiapan Program

Pembentukan Tim Inti Pelaksana PRS dilakukan di daerah (provinsi) terpilih. Yang disertai tanggung jawab pelaksanaan keseluruhan kegiatan adalah remaja akhir (20-30 tahun). Lalu, dilaksanakan orientasi bagi Pelatih Inti (*Core Trainers*) selama delapan hari dengan acara:

- 1. Pembahasan Modul**
- 2. Pembahasan Metode Pelatihan**
- 3. Penyusunan Program Kerja PRS**

Beberapa Pengurus PMI, staf, dan tenaga sukarela PMI dengan keahlian terkait akan diundang sebagai narasumber.



B. Tahap Pelatihan bagi Fasilitator

1. Perekrutan remaja yang berminat dan siap untuk dilatih menjadi fasilitator di setiap kabupaten/kota.
2. Dilaksanakan pelatihan fasilitator dalam suatu program pelatihan enam hari dengan kurikulum terdiri atas tiga aspek pembelajaran:
 - a. Aspek Substansi Program:
Persis sama dengan pelatihan Pelatih Inti (Core Trainers)
 - b. Aspek Pendalaman:
Pendalaman substansi program
 - c. Aspek Pelatihan:
Kurikulum pelatihan bagi pelatih yang sudah dikembangkan oleh PMI dan Penyusun Program Kerja PRS

V. PELAKSANA PELATIHAN

A. Unit Pelatihan:

Pelatihan diselenggarakan bagi 10-20 peserta dan dilaksanakan di wilayah (kecamatan, desa/kelurahan, dusun) setempat.

B. Peserta:

Peserta pelatihan adalah remaja berumur 15-25 tahun yang berminat menjadi Pelatih Remaja Sebaya (PERAYA). Dalam satu unit kegiatan pelatihan, seyogyanya mencakup remaja yang berusia sama atau berdekatan dan memiliki latar belakang sejenis. Peserta pelatihan hendaknya dipilih di antara para remaja yang memiliki potensi menjadi contoh atau teladan bagi remaja lain dalam kelompoknya. Buku pedoman ini dipakai sebagai



satu-satunya buku acuan pelatihan. Sebagai buku panduan pendukung, bisa digunakan buku panduan “life skill” atau buku lain.

C. Pelatih:

Pelatih ialah fasilitator. Ia adalah orang yang telah mengikuti pelatihan fasilitator. Seyogianya, fasilitator terdiri atas dua orang dengan komposisi pria dan wanita. Hendaknya, keduanya berasal dari lingkungan yang dekat dan dikenal baik oleh lingkungan para peserta pelatihan ini. Buku pedoman ini dipakai sebagai satu-satunya buku acuan pelatihan. Untuk buku panduan pendukung, dapat digunakan buku panduan “life skill” atau buku lain.

D. Lama Pelatihan:

Total pelatihan adalah empat hari, masing-masing beberapa jam per hari (sekitar 2-3 jam). Sebaiknya, pelatihan dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu atau disesuaikan dengan kesepakatan para calon peserta pelatihan.

E. Proses Pembelajaran:

Proses pembelajaran untuk tiap-tiap modul dilaksanakan secara bebas, sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan serta kebutuhan remaja setempat. Materi pembelajaran dipilih dari topik-topik yang relevan dengan masalah-masalah yang berkembang di lingkungan remaja tersebut. Namun, garis besarnya dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut.



Tahap 1: Pembahasan, yang antara lain berupa:

A. Pemanasan melalui penerapan beberapa metode seperti:

- pengajuan pertanyaan-pertanyaan,
- telaah / studi kasus,
- drama / simulasi,
- permainan atau,
- penugasan
-

B. Diskusi kelompok ataupun pleno untuk membahas materi berangkat dari isu-isu yang berkembang dalam pemanasan/permainan.

2. Tahap 2 : Penyimpulan Materi Bahasan

Tahap ini berisi kesimpulan materi ulasan hasil pemanasan atau diskusi dengan merujuk pada kunci materi sebagai bahasan utama. Kesimpulan ini juga berisi masukan dan pendapat para peserta yang berkembang selama proses pembahasan. Jika ada kasus atau permasalahan yang belum terpecahkan selama kegiatan pemanasan, kasus tersebut hendaknya dicatat dan dikonsultasikan kepada narasumber.

Hasil konsultasi itu selanjutnya disampaikan lagi kepada peserta. Akhir dari penyimpulan dapat pula ditambahkan dengan pembentukan kesepakatan yang bisa digunakan sebagai acuan bagi aksi-aksi pelatih remaja sebaya dalam lingkungan tempat tinggalnya.

Waktu yang diperlukan “bebas”. Jumlah hari yang digunakan juga diserahkan kepada para peserta. Yang



penting, semua topik dalam delapan modul selesai dibahas dan bisa dipahami secara mendalam oleh peserta.

VI. TINDAK LANJUT PELATIHAN

Setelah para Pelatih Remaja Sebaya (PERAYA) dilatih, diharapkan mereka akan melaksanakan pelatihan serupa kepada teman dan sahabat dalam kehidupan mereka sehari-hari. Kasus-kasus yang ditemui, masalah yang dihadapi, penyelesaian masalah yang ada, dan keberhasilan ataupun kendala selama pelaksanaan PRS dicatat rapi dalam satu **Buku Harian PRS**.

Secara periodik, diselenggarakan **Temu PERAYA** yang dihadiri para pelatih dan fasilitator masing-masing di tingkat sekolah atau wilayah kelurahan/desa ataupun dusun/RW. Jika diperlukan, dalam pelatihan ini bisa didatangkan seorang pakar terkait setempat sebagai narasumber untuk memberikan klarifikasi permasalahan aktual yang dianggap mendesak. Sesuai dengan kesepakatan bersama, serta dukungan dari PMI cabang masing-masing, temu PERAYA bisa dilaksanakan setiap dua atau tiga bulan sekali.

Dalam Temu PERAYA tersebut, tiap-tiap pelatih berbagi informasi dan pengalaman dengan pelatih lain terhadap kasus-kasus sejenis yang diutarakan para PERAYA. Kemudian, kasus-kasus tersebut diperbandingkan. Dari situ bisa dipetik masukan sekaligus pelajaran bagi penyelenggaraan pelatihan PRS lanjutan. Dalam acara Temu PERAYA ini, fasilitator bertindak sebagai moderator.



DAFTAR ISI

SAMBUTAN PP PMI	
PENGANTAR	
DAFTAR ISI	
PENDAHULUAN	
MODUL I : PENGEMBANGAN POTENSI DIRI	2
Topik 1 : Tumbuh Kembang Remaja	3
Topik 2 : Pengembangan Potensi Diri	8
Topik 3 : Keputusan yang Baik	11
MODUL II : NORMA SOSIAL DAN PERILAKU BERISIKO	14
Topik 1 : Norma Sosial	15
Topik 2 : Perilaku Berisiko	17
MODUL III : GENDER	20
Topik 1 : Seks dan Gender	21
Topik 2 : Peran Gender	23
Topik 3 : Ketidakadilan Gender	24
Topik 4 : Kebutuhan Praktis dan Kebutuhan Strategis Gender	25
MODUL IV: KESEHATAN REPRODUKSI	28
Topik 1 : Alat dan Fungsi Reproduksi	32
Topik 2 : Pacaran dan Sanggama	34
Topik 3 : Kehamilan Dini dan Aborsi	36
Topik 4 : Infeksi Menular Seksual	38
Topik 5 : Keluarga Berencana (KB)	41
MODUL V : HIV dan AIDS	46
Topik 1 : Pengetahuan Dasar Tentang HIV dan AIDS	47
Topik 2 : Bagaimana Mengetahui Seseorang Mengidap HIV	49
Topik 3 : Penularan HIV dan AIDS	51
Topik 4 : Perlindungan Terhadap AIDS	53
Topik 5 : Santunan Terhadap Penderita AIDS	55

MODUL VI : MASALAH KESEHATAN LAIN	62
Topik 1 : Hepatitis-B	63
Topik 2 : Tuberkolusis (TBC)	65
MODUL VII: NAPZA	68
Topik 1 : Rokok	69
Topik 2 : Alkohol	72
Topik 3 : Penyalahgunaan Obat	75
MODUL VIII : PENDIDIKAN REMAJA SEBAYA	84
Topik 1 : Keluarga	85
Topik 2 : Teman Sebaya	87
Topik 3 : Pendidikan Remaja Sebaya (PRS)	89
Topik 4 : Rujukan	92
Lampiran Modul VIII	93
P E N U T U P	94
Daftar Pustaka	95



Modul I

PENGEMBANGAN POTENSI DIRI

Potensi diri merupakan kemampuan diri yang dimiliki seseorang yang dikembangkan dan didayagunakan untuk mencapai tujuan hidup.



TOPIK 1: TUMBUH KEMBANG REMAJA

KUNCI MATERI

PERUBAHAN-PERUBAHAN APA SAJA YANG TERJADI SELAMA TUMBUH KEMBANG DARI FASE ANAK KE REMAJA?

Setiap makhluk tumbuh (semakin besar) dan berkembang (semakin matang), menuju kedewasaan, sejak lahir sampai mati. Selama mengalami tumbuh kembang dari anak-anak menjadi remaja, seseorang mengalami beberapa perubahan penting.

- Perubahan bentuk (anatomi tubuh):
 - Pembesaran alat kelamin
 - Pertumbuhan rambut di beberapa tempat
 - Peningkatan kelenjar minyak dan mudah berjerawat
 - Suara berubah menjadi besar pada anak laki-laki. Pada anak perempuan, suara berubah menjadi lebih lembut
 - Pembesaran otot pada remaja laki-laki dan pembesaran pinggul serta dada bagi perempuan
- Perubahan faali (fungsi tubuh):
 - Alat kelamin peka dan mudah terangsang. Jika terangsang, alat kelamin membesar/membengkak dan keluar lendir
 - Keluar sperma waktu tidur (mimpi basah) pada anak laki-laki. Bagi perempuan, mereka mengalami menstruasi pertama (yang menandakan alat reproduksi mereka sudah mulai berfungsi)
- Perubahan kejiwaan:
 - Keingintahuan yang tinggi mengenai berbagai hal, termasuk pada masalah-masalah reproduksi
 - Perhatian terhadap masalah seks meningkat



- Keberanian untuk mencoba-coba, terutama jika didesak lingkungan
- Anak laki-laki cenderung menyendiri dan melamun. Untuk perempuan, mereka cenderung suka *ngerumpi*

APA KESAMAAN DAN PERBEDAAN ANTARA TUMBUH KEMBANG REMAJA LAKI-LAKI DAN REMAJA PEREMPUAN?

■ Kesamaan:

Tiap-tiap remaja berkembang menuju pencapaian potensi (fitrah) manakala lingkungan hidup mereka mendukung pencapaian potensi tersebut, baik sebagai orang dewasa laki-laki maupun perempuan.

■ Perbedaan:

Ada beberapa perbedaan kecepatan tumbuh dan berkembang bagi remaja pada umumnya. Remaja putri lebih cepat matang daripada laki-laki. Yang sering terjadi, remaja putri memiliki lebih sedikit kesempatan tumbuh dan berkembang secara fitrah. Ini karena kaum perempuan mengalami kepercayaan yang lebih rumit dan penuh masalah tentang tumbuh kembang mereka.

FAKTOR APA SAJA YANG MEMPENGARUHI TUMBUH KEMBANG REMAJA?

Tumbuh kembang dipengaruhi dua faktor.

■ Faktor Internal Pembawaan

■ Faktor Eksternal, yang mencakup:

- Kesehatan
- Gizi
- Lingkungan keluarga dan lingkungan teman sebaya serta sekolah



BAGAIMANA KITA MENYIKAPI TUMBUH KEMBANG TERSEBUT?

Mengingat pembawaan seseorang tidak bisa diubah, penyempurnaan tumbuh kembang (untuk mendekati fitrah masing-masing) dilakukan dengan mengelola faktor luar sebaik-baiknya. Ini termasuk mengenai kesehatan, gizi, dan lingkungan (baik lingkungan sekitar maupun lingkungan teman sebaya).

KEBANGGAAN APA SAJA YANG MENYERTAI TUMBUH KEMBANG REMAJA?

Banyak hal yang membuat seseorang bangga dan sangat senang ketika mengalami proses tumbuh kembang.

- Perasaan bahwa “saya sudah dewasa”. Ia akan senang jika sudah diakui sebagai orang yang dewasa oleh keluarga dan teman-teman.
- Dapat dan boleh melakukan berbagai hal yang dulu dilarang.

APA RISIKO YANG MENYERTAI TUMBUH KEMBANG REMAJA?

Selain ada dampak positif, tumbuh kembang remaja juga memiliki sisi negatif. Berbagai risiko yang paling sering terjadi:

- Rasa rendah diri yang berlebihan. Ini karena ada perasaan bahwa dirinya lebih rendah dari teman sebaya dalam hal-hal tertentu seperti kecantikan, kekayaan, dan kepandaian.
- Kesulitan menyesuaikan diri terhadap nilai serta pergaulan di antara teman sebaya, keluarga, dan masyarakat umum. Ini karena mereka belum paham betul mengenai hal-hal yang ada dalam kehidupan.



Kedua risiko tersebut dapat menimbulkan berbagai perilaku kurang normal. Kebanyakan, mereka sering melarikan diri. Mereka sering melampiaskannya dengan dua hal.

- Sering putus asa, mengurung diri, mudah tersinggung, benci lingkungan, dll.
- Menentang lingkungan dengan berperilaku berlebihan: merokok, mabuk-mabukan, memakai narkoba, dll.

Yang perlu diingat, sering putus asa akan menghilangkan kesempatan untuk menggapai cita-cita. Berperilaku berlebih hampir selalu menimbulkan kerugian pada diri sendiri. Bahkan, itu bisa menimbulkan kerugian yang bersifat permanen seperti hamil di luar nikah, cacat tubuh, serta mengidap penyakit Infeksi Menular Seksual (IMS) dan AIDS.

BAGAIMANA MENCEGAH DAN MENANGGULANGI DAMPAK NEGATIF TUMBUH KEMBANG REMAJA?

Pencegahan dan penanggulangan risiko tumbuh kembang remaja bisa dilakukan dengan berbagai cara.

- Pencegahan:
 - Meningkatkan ibadah
 - Membiasakan diri mensyukuri nikmat Allah
 - Mencari segi-segi positif pada diri masing-masing
 - Berusaha memetik pelajaran dari para remaja yang telah terjerus dalam perilaku-perilaku berisiko
- Penanggulangan:
 - Menekan rasa negatif secara berkelompok
 - Berbagi cerita dan kesulitan bersama sahabat karib
 - Menyalurkan potensi diri ke hal-hal positif seperti ibadah, kegiatan sosial, olahraga, dan kesenian



APA PERAN KITA SEBAGAI PELATIH REMAJA SEBAYA (PERAYA)?

Peran Pelatih Remaja Sebaya (PERAYA) antara lain:

- Mengayomi, menyantuni, dan menyayangi
- Dengan sabar mendengarkan keluhan para remaja
- Meningkatkan motivasi berprestasi di kalangan remaja
- Menjadi panutan, baik dalam sikap maupun kepribadian bagi remaja-remaja sebaya lainnya



TOPIK 2: PENGEMBANGAN POTENSI DIRI

KUNCI MATERI

SEBERAPA PENTING CITA-CITA DALAM KEHIDUPAN MANUSIA ?

Manusia hidup karena tujuan yang jelas. Untuk itu, setiap orang harus menetapkan tujuan hidup secara pasti. Salah satu yang pasti bagi remaja ialah CITA-CITA. Terutama mengenai cita-cita tentang pekerjaan di masa depan seiring tibanya tahap dewasa dalam kehidupan seseorang. Cita-cita bisa apa saja. Bisa berubah, bisa berganti. Semakin terperinci cita-cita seseorang, makin jelas dan mudah untuk mewujudkannya. Semakin matang usia seseorang, makin mendekati kedewasaan, hendaknya cita-cita yang ingin digapai semakin mantap.

SEBERAPA BESAR HAK SERTA KEWAJIBAN REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DALAM MENCAPAI CITA-CITA TERSEBUT ?

Cita-cita bagi remaja perempuan sama penting dengan cita-cita bagi remaja laki-laki. Di masa depan, semakin banyak profesional perempuan yang diperlukan masyarakat. Tuntutan partisipasi kaum hawa di berbagai bidang pembangunan dewasa ini, di mana hak dan kewajiban perempuan sebagai warga negara disejajarkan dengan laki-laki, hendaknya memacu para remaja putri untuk berprestasi setinggi mungkin. Asalkan masih dalam batas-batas yang wajar atas kodrat dan fitrah mereka sebagai perempuan. Untuk itu, mendorong remaja perempuan memiliki cita-cita setinggi langit dan berusaha membantu mewujudkannya menjadi sangat diperlukan.



BAGAIMANA USAHA KITA DALAM MENCAPAI CITA-CITA ?

Semua manusia, sebagai ciptaan Tuhan yang paling sempurna, memiliki kelebihan. Kelebihan tiap-tiap orang sering kali disebut sebagai POTENSI DIRI. Kadang-kadang, potensi diri juga disebut sebagai FITRAH, nilai-nilai yang baik, yang dianugerahkan Tuhan kepada manusia. Kelebihan ini dapat dipelihara, diperkuat, dan dikembangkan untuk mendukung pencapaian cita-cita seseorang. Yang harus dilakukan setiap orang adalah mengenal dengan baik dan benar potensi diri masing-masing. Lalu, setidaknya setiap orang memelihara dan mengembangkan potensi diri agar bisa mewujudkan cita-cita dengan baik. Dengan kata lain, kemampuan diri tersebut dipelihara dan dikembangkan untuk mencapai fitrah masing-masing.

BAGAIMANA MEMAHAMI KELEMAHAN DIRI AGAR TIDAK MENGHAMBAT PENGEMBANGAN POTENSI ?

Di samping potensi diri, semua orang juga memiliki KELEMAHAN. Jika dibiarkan, kekurangan ini bisa mengganggu potensi diri dan tentu saja menghalangi tercapainya cita-cita. Yang harus dilakukan setiap orang adalah mengenal dengan baik dan jujur terhadap kelemahan masing-masing untuk kemudian ditekan agar tak muncul dan tidak mengganggu pencapaian cita-cita.

Ada dua hal mendasar yang bisa menghancurkan cita-cita remaja. Pertama adalah hal-hal yang disebabkan oleh ulah remaja itu sendiri semisal hamil di luar nikah, cacat karena kecelakaan, terkena penyakit mematikan seperti AIDS, dan tentu saja meninggal dunia. Kedua adalah adanya pengaruh dari luar seperti perang, bencana alam, dan masalah keluarga (misalnya perceraian serta kesulitan ekonomi).



BAGAIMANA PERAN TEMAN SEBAYA DALAM MENGEMBANGKAN POTENSI DIRI DAN MEMBANTU MENCAPAI CITA-CITA ?

Sahabat karib diperlukan setiap orang untuk membantu mewujudkan cita-cita, menggali potensi diri, dan mengurangi kelemahan. Mereka adalah teman yang bisa diajak berdiskusi, bertukar pikiran serta pendapat, dan saling memberi nasihat. Itu semua bisa lebih mematangkan dan mendorong mewujudkan cita-cita dan sekaligus membantu mengatasi segala hal yang menghambatnya.

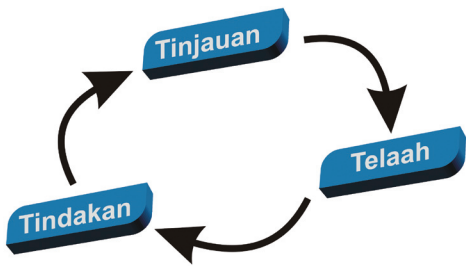


TOPIK 3: KEPUTUSAN YANG BAIK

KUNCI MATERI

BAGAIMANA MEMBUAT SUATU KEPUTUSAN YANG BAIK?

Hidup manusia terdiri atas pilihan-pilihan. Kita harus memilih di antara pilihan tersebut. Inilah yang dinamakan KEPUTUSAN. Untuk mengambil keputusan yang baik, setiap orang seyogianya menggunakan pendekatan 3T: Tinjauan, Telaah, Tindakan.



Tinjauan: Mempelajari masalah atau persoalan ataupun kebutuhan mendesak dengan sebaik-baiknya dan kemudian menyusun daftar pilihan-pilihan yang tersedia.

Telaah: Menimbang-nimbang untung rugi tiap-tiap pilihan. Perlu dicatat, hampir tidak ada pilihan yang bebas risiko. Meski begitu, bisa dipilih mana yang paling berdaya guna (mudah dilakukan)



ataupun paling berhasil guna (yang memiliki hasil paling nyata) atau risikonya paling kecil.

Tindakan: Menentukan keputusan yang akan dipilih dan siap menerima risiko apa pun. Sebaiknya, tindakan ini diambil setelah dilakukan analisis yang mendalam.

3-T ini adalah proses berkesinambungan. Artinya, setelah selesai suatu tindakan diputuskan dan kemudian dilaksanakan, selanjutnya dilakukan evaluasi untuk melakukan Tinjauan, Telaah, dan Tindakan berikutnya. Demikian seterusnya sampai permasalahan tersebut benar-benar terpecahkan secara tuntas.

BAGAIMANA HAK DAN KEWAJIBAN REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DALAM MENGAMBIL KEPUTUSAN?

Pengambilan keputusan bukan monopoli kaum laki-laki. Baik di masyarakat maupun di keluarga, wanita memiliki hak dan kewajiban yang sama dalam mengambil keputusan. Berbagi pendapat dalam mengambil keputusan diantara anggota kelompok atau keluarga merupakan cara penyelesaian masalah yang paling tepat.



MODUL II

NORMA SOSIAL DAN PERILAKU BERISIKO

“Manusia dikenal dari perilaku masing-masing. Juga para remaja. Perilaku diukur dengan menggunakan NORMA SOSIAL. Sesuai atautkah tidak. Untuk itu, mengenal norma sosial dan perilaku remaja dalam hubungannya dengan norma sosial amatlah penting bagi kita. Dua topik yang dibicarakan adalah norma sosial dan perilaku yang berisiko.”



TOPIK 1: NORMA SOSIAL

APAKAH NORMA SOSIAL ITU ?

Norma sosial ialah serangkaian peraturan yang disepakati bersama untuk dipelihara, dijaga, dan ditaati oleh semua anggota suatu masyarakat.

Norma bisa bersumber dari:

- agama
- undang-undang atau peraturan negara
- adat dan kebiasaan serta kesepakatan masyarakat

APA KEWAJIBAN REMAJA TERHADAP NORMA SOSIAL ?

Setiap masyarakat di suatu wilayah bisa memiliki adat dan kebiasaan yang berlainan. Inilah yang membuat norma sosial bisa berbeda dari satu masyarakat ke masyarakat lain. Namun yang lebih penting adalah kemauan dan kesanggupan masyarakat untuk menjaga dan melestarikan norma tersebut.

Hubungan lain jenis, apalagi yang terkait dengan hubungan seksual, merupakan hal yang sangat diperhatikan dalam norma sosial. Untuk itu, para remaja layak memberi perhatian yang lebih terhadap norma tersebut. Usahakan agar jangan sampai melanggar norma.

SEBERAPA JAUH TANGGUNG JAWAB REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DALAM MENAATI NORMA SOSIAL ?

Semua anggota masyarakat, termasuk REMAJA, harus menaati norma tersebut. *Remaja laki-laki dan perempuan memiliki kewajiban yang sama dalam mematuhi norma sosial yang ada.* Taat terhadap norma berakibat pada penerimaan dan pujian masyarakat. Seseorang akan DITERIMA dalam masyarakat hanya apabila ia mau dan mampu mengikuti norma sosial yang



berlaku di lingkungannya. Sementara itu, pelanggaran norma menyebabkan PENOLAKAN dan pemberian hukuman dari masyarakat. Sanksi tersebut umumnya berupa hukuman sosial, termasuk pengucilan.

Pengucilan sosial memang tidak begitu menyakitkan. Namun, sering kali orang yang dikucilkan akan merasa diasingkan dan tidak dianggap oleh masyarakat. Lambat laun, mereka akan berontak dan tidak menghiraukan masyarakat. Mereka bisa jadi malah akan melakukan tindakan asusila yang lebih ekstrem. Ini tentu saja bisa merugikan orang yang bersangkutan.

APA KONSEKUENSI SESEORANG APABILA MELANGGAR NORMA SOSIAL ?

Jika norma yang dilanggar juga merupakan norma tertulis yang dituangkan dalam bentuk undang-undang, pelanggarnya akan diancam hukuman oleh negara. Apabila norma yang dilanggar juga merupakan kaidah agama, para pelaku akan terkena sanksi sesuai dengan agama masing-masing, baik sanksi di dunia maupun di akhirat kelak.



TOPIK 2: PERILAKU BERISIKO

APAKAH PERILAKU ITU ?

Perilaku ialah keseluruhan tindakan manusia yang didasari atas pengetahuan (atau ketidaktahuan), sikap, dan tindakan.

BAGAIMANA SUATU PERILAKU DIKATAKAN BERISIKO ?

Perilaku yang dikategorikan BERISIKO, apabila perilaku itu bisa berpeluang mendatangkan kerugian. Kalau tidak menimbulkan kerugian saat ini, paling tidak perilaku itu bisa mendatangkan musibah pada masa mendatang. Ini dapat menimbulkan kerugian terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Kerugian ini bisa berupa material, fisik, harga diri, rasa malu, kehilangan kesempatan, kehilangan masa depan, dan seterusnya.

APA SAJA CONTOH PERILAKU YANG BERISIKO ?

Beberapa perilaku seksual memiliki peluang yang sangat tinggi dan bisa menimbulkan berbagai kerugian kedua belah pihak yang melakukannya. Perilaku tidak aman itu antara lain seks sebelum nikah, gonta-ganti pasangan, sanggama dubur atau mulut, dan berbagai hubungan seksual tidak normal lainnya. Dalam hal ini, masturbasi sebagai jalan keluar sementara bisa saja dikatakan tidak berisiko atau risikonya belum jelas. Namun, jika dilakukan terlalu sering, perilaku ini bisa menimbulkan risiko ketergantungan. Dalam bersanggama, penggunaan kondom yang baik akan mencegah hal-hal yang tak diinginkan. Namun, jika dilakukan bukan dengan pasangan yang sah, norma dan agama tetap menanggapnya sebagai perbuatan yang salah.



APA PERAN KITA SEBAGAI PELATIH REMAJA SEBAYA DALAM MEMBANTU REMAJA SEBAYA LAIN AGAR TERHINDAR DARI BERBAGAI PERILAKU BERISIKO ?

Remaja perlu mengenal dengan baik berbagai perilaku berisiko dan sekaligus berusaha keras menghindarinya. Dalam kaitan dengan perilaku seksual, remaja perlu sangat berhati-hati agar tidak tergelincir ke dalam perilaku berisiko dan menerima akibat yang merugikan. Untuk hal-hal yang risikonya tidak jelas seyogianya ditanyakan kepada para pakar di bidangnya. Saling mengingatkan tentang risiko diantara remaja akan sangat membantu menghindari berbagai risiko yang akan mengganggu masa depan masing-masing.



MODUL III

GENDER

“Akhir-akhir ini, gender menjadi isu penting dan istilah yang sering kali diperbincangkan. Namun, masih banyak kesalahpahaman tentang konsep gender serta kaitannya dengan perjuangan perempuan untuk mendapatkan kesetaraan dan keadilan. Untuk memahami konsep gender, dalam modul ini akan dibahas perbedaan seks dan gender, peran gender, ketidakadilan gender, kebutuhan praktis, serta strategi gender.”



TOPIK 1: SEKS dan GENDER

KUNCI MATERI

APAKAH SEKS ITU?

Seks atau jenis kelamin merupakan karakteristik biologis-anatomis (khususnya sistem reproduksi dan hormonal) diikuti dengan karakteristik fisiologis tubuh yang menentukan seorang laki-laki atau perempuan.

Laki-laki : memiliki penis, testis, dan memproduksi sperma.

Perempuan : punya vagina, rahim, melahirkan, dan menyusui.

Alat-alat tersebut berlaku untuk jangka waktu selamanya, di mana saja, dan secara fungsi tidak dapat dipertukarkan.

APAKAH GENDER ITU?

GENDER

Secara mendasar, konsep gender berbeda dengan seks. Gender merupakan sifat yang melekat pada kaum laki-laki atau perempuan yang dikonstruksikan secara sosial ataupun kultural. Ada pula yang mengartikannya sebagai pembagian peran dan tanggung jawab baik laki-laki maupun perempuan yang ditetapkan masyarakat ataupun budaya.

Karakteristik yang berlawanan antara laki-laki dan perempuan:

Laki-laki	Perempuan
Maskulin	Feminin
Rasional	Emosional
Tegas	Fleksibel
Agresif	Pasif
Objektif	Subjektif
Kasar	Lembut



Padahal, sebenarnya, karakteristik tersebut bisa berubah dan dapat dipertukarkan. Artinya, perempuan bisa memiliki sifat maskulin dan tegas. Sebaliknya, laki-laki juga ada yang bersifat feminin dan lembut.

Perbedaan yang mendasar antara seks dan gender:

Seks

- Tidak bisa berubah
- Tidak bisa dipertukarkan
- Berlaku sepanjang masa
- Berlaku di mana saja
- Berlaku bagi siapa saja
- Ditentukan oleh Tuhan atau kodrati

Gender

- Bisa berubah
- Bisa dipertukarkan
- Bergantung masa
- Bergantung budaya masing-masing
- Berbeda antara satu golongan dan yang lain
- Dibentuk dan dibuat oleh masyarakat



TOPIK 2 : PERAN GENDER

Perbedaan jenis kelamin melahirkan perbedaan gender termasuk perbedaan peran. Inilah yang memunculkan istilah yang disebut sebagai peran kodrati dan peran gender.

Peran kodrati adalah peran yang muncul berdasarkan jenis kelamin dan tidak dapat dipertukarkan.

Peran gender adalah peran yang muncul berdasarkan norma yang ada dalam diri dan masyarakat serta tidak berhubungan dengan jenis kelamin sehingga dapat dipertukarkan.



TOPIK 3: KETIDAKADILAN GENDER

KUNCI MATERI

APAKAH KETIDAKADILAN GENDER ITU ?

Ketidakadilan gender adalah berbagai tindak diskriminasi yang bersumber pada keyakinan gender.

Bentuk Ketidakadilan Gender

Marginalisasi : peminggiran/pemiskinan ekonomi

Subordinasi : anggapan/perlakuan bahwa perempuan tidak penting (nomor dua)

Stereotipe : pelabelan/stigma

Violence : kekerasan

Diskriminasi : pembedaan

Multi-Berden : beban kerja lebih panjang dan banyak

Bentuk-bentuk ketidakadilan gender tersebut tak bisa dipisahkan karena satu sama lain saling berkaitan dan mempengaruhi.



TOPIK 4 : KEBUTUHAN PRAKTIS dan KEBUTUHAN STRATEGIS GENDER

KUNCI MATERI

APAKAH KEBUTUHAN PRAKTIS GENDER ITU ?

Kebutuhan praktis gender adalah kebutuhan yang berhubungan untuk memenuhi kebutuhan praktis supaya seseorang bisa menjalankan fungsi sesuai dengan tugas dan peran gender masing-masing. Kebutuhan praktis gender juga merupakan respons untuk lebih mendekati pada kebutuhan yang lebih spesifik. Kebutuhan praktis gender ini biasanya diformulasikan dari kondisi nyata pengalaman perempuan dan untuk kelangsungan hidup manusia.

APAKAH KEBUTUHAN STRATEGIS GENDER ITU ?

Kebutuhan strategis gender adalah kebutuhan yang muncul dari posisi subordinat perempuan yang tidak menguntungkan dalam masyarakat. Kebutuhan strategis ini berkaitan dengan peningkatan posisi perempuan yang memerlukan waktu lama untuk mewujudkannya.

Kebutuhan strategis gender juga mempersoalkan peran subordinat perempuan dan akibatnya terhadap ketidakadilan atau diskriminasi gender. Kebutuhan strategis gender ini berkaitan dengan pembagian kerja, kekuasaan, dan kontrol.

Perbedaan kebutuhan praktis dan strategis gender dapat diringkas sebagai berikut.



KEBUTUHAN PRAKTIS

KEBUTUHAN PRAKTIS

Fokus pada Perempuan

- Memenuhi kebutuhan dasar pada saat ini (jangka pendek)
- Ditujukan untuk meningkatkan kondisi perempuan
- Ditujukan pada kondisi perempuan di kelompok tertentu

KEBUTUHAN STRATEGIS

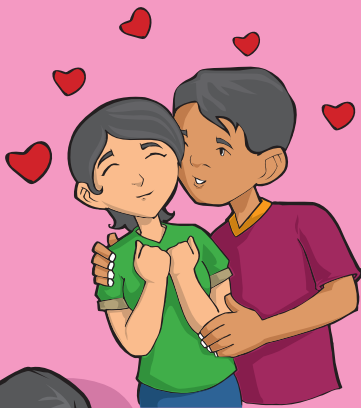
Fokus pada relasi gender, misalnya hubungan perempuan dengan laki-laki.

- Untuk meningkatkan posisi perempuan (jangka panjang)
- Ditujukan pada posisi perempuan dalam kategori relatif terhadap laki-laki

PEMBERDAYAAN

Selama ini, perempuan sulit mengidentifikasi kebutuhan strategis gender mereka sendiri. Bahkan, pada saat perempuan tahu alternatif pemecahan untuk mencapai perubahan tersebut, kebutuhan praktis dan cara mempertahankan hidup selalu menjadi prioritas utama.

Sebenarnya, jika diberi kesempatan yang cocok, perempuan bisa menjelaskan situasi, kondisi, dan posisi mereka yang sesungguhnya. Kebutuhan strategis ini biasanya akan muncul dengan cepat dalam pertemuan informal.



Pacaran



Aborsi

MODUL IV

KESEHATAN REPRODUKSI

Dalam kehidupan ini, manusia terus melakukan reproduksi untuk melanjutkan keturunan. Caranya adalah dengan melakukan hubungan seksual untuk memelihara kelangsungan hidup manusia di bumi agar membawa rahmat dan kesejahteraan. Tugas reproduksi yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa kepada manusia ini sangat mulia dan wajib kita pelihara sebaik-baiknya. Salah satu langkah awalnya adalah memahami secara benar dan layak tentang semua hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Modul ini membahas topik alat dan fungsi reproduksi, pacaran dan sanggama, kehamilan dini dan aborsi, penyakit hubungan seksual (PHS), serta Keluarga Berencana (KB).



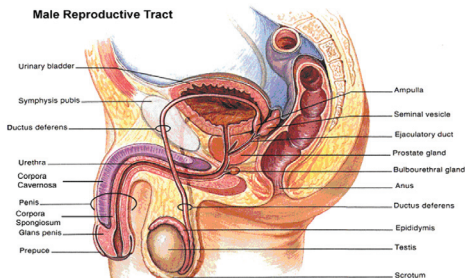
TOPIK 1: ALAT DAN FUNGSI REPRODUKSI

APAKAH FUNGSI REPRODUKSI?

Reproduksi merupakan kemampuan seseorang dalam memiliki keturunan sebagai bagian dari upaya pelestarian kehidupan manusia sesuai dengan kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa. Untuk tujuan mulia itulah manusia diberi alat-alat reproduksi.

BAGAIMANAKAH ALAT DAN FUNGSI REPRODUKSI PADA PRIA ?

Gambar-1: Penampang melintang alat reproduksi pria



Modified from Van De Graaff, *Human Anatomy*, Wm. C. Brown: Dubuque, IA, 1988.

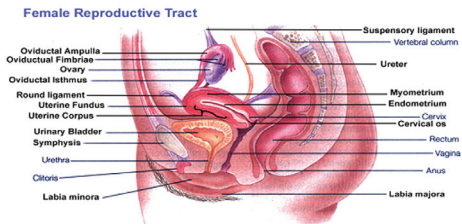
skrotum (kantong buah pelir). Sementara itu, alat reproduksi bagian dalam terdiri atas (3) sepasang buah pelir (testis), (4) saluran reproduksi (*vas deferens*), (5) kelenjar kelamin, dan (6) saluran kemih penis (uretra penis). Uretra penis merupakan saluran kemih sekaligus saluran ejakulasi berupa muara terusan dari saluran reproduksi (*vas deferens*), (7) kantung kemih (*vesika*



urinaria), dan kantung mani (*vesika seminalis*). Pertemuan muara saluran tersebut tepat pada sekitar daerah kelenjar prostrat. Buah pelir (biji kemaluan) ini berfungsi menghasilkan sel kelamin pria (sperma) dan hormon testosteron. Kelenjar kelamin menghasilkan getah kelamin. Sperma dan getah kelamin itulah yang dinamakan air mani, yang disimpan dalam kantong mani dan dipancarkan keluar melalui uretra penis (saluran kemih di penis).

BAGAIMANAKAH ALAT DAN FUNGSI REPRODUKSI PADA WANITA?

Gambar-2 : Penampang melintang alat reproduksi wanita



Modified from Sherwood, *Human Physiology: From Cells to Systems*, 2nd Ed, West Publishing: St. Paul, MN, 1993.

Alat dan fungsi reproduksi wanita juga terdiri atas bagian dalam dan luar. Alat reproduksi bagian luar terdiri atas (1) celah luar (vulva), (2) sepasang bibir besar (*labium mayora*), dan (3) bibir kecil (*labium minora*) yang terdapat di sebelah kanan kiri vulva. Di sebelah dalam vulva terdapat (4) kelenjar (*clitoris*), semacam penis pada pria yang tumbuh mengecil tapi sangat peka karena penuh urat saraf. Di vulva ini bermuara dua saluran, yaitu (5) saluran kemih dan (6) liang sanggama (vagina). Di dalam vagina



(tepatnya di mulut vagina) terdapat (7) selaput dara (*hymen*).

Sementara itu, alat reproduksi bagian dalam terdiri atas (8) sepasang indung telur (ovarium), (9) sepasang saluran reproduksi (*tuba fallopi*), dan (10) rahim (uterus). Di dalam ovarium terdapat gelembung folikel penghasil sel telur (ovum). Setiap bulan, salah satu (kadang lebih) ovum akan masak dan diovolasikan ke luar menuju *tuba fallopi*. Buah dada juga disebut alat reproduksi karena disiapkan untuk menyusui bayi yang dilahirkan. Keseluruhan alat reproduksi, termasuk buah dada, dan daerah-daerah sekitarnya sangat sensitif serta mudah terangsang. Ada yang menyebut bagian-bagian ini sebagai daerah erotis.

BAGAIMANA PROSES KEHAMILAN PADA WANITA?

Remaja putri yang telah menstruasi berarti sudah mampu bereproduksi. Pada saat sanggama, laki-laki memasukkan sperma ke saluran reproduksi wanita melalui rahim terus ke *tuba fallopi*. Jika dalam *tuba fallopi* ada ovum, sebuah spermatozoa akan bergabung dengan ovum tersebut dan terjadilah pembuahan membentuk zigot satu sel. Zigot akan berjalan ke arah rahim sambil membelah terus-menerus. Setiba di rahim kurang lebih satu minggu, ovum akan membenamkan diri ke bawah permukaan rahim bagian atas. Selanjutnya, pembelahan diri dan pertumbuhan ovum berkelanjutan dengan terbentuknya embrio (bakal fetus/janin) yang akhirnya tumbuh menjadi fetus (janin) lengkap. Janin ini dihubungkan dengan saluran plasenta di rahim dinding atas. Janin itu akan terus tumbuh dan berkembang. Menginjak usia kandungan sekitar 9 bulan 10 hari, bayi siap lahir.



TOPIK 2: PACARAN DAN SANGGAMA

APAKAH PACARAN ITU ?

Pacaran adalah persahabatan pria dengan wanita yang didasari rasa cinta yang berkelanjutan sampai ingin menjalin hubungan suami istri.

BAGAIMANAKAH PACARAN YANG AMAN DAN SEHAT ?

Dari **sisi agama**, pacaran yang aman dan sehat adalah pacaran yang tidak melanggar kaidah agama, yakni tak melakukan kegiatan yang menimbulkan syahwat atau keinginan melakukan sanggama.

Dari **sudut kehidupan remaja**, pacaran yang aman dan sehat adalah pacaran yang tidak menimbulkan kerugian saat ini dan masa depan remaja, termasuk hamil di luar nikah dan tertular penyakit. Untuk itu, pacaran paling buruk pun masih bisa ditoleransi asalkan tidak melakukan sanggama.

BAGAIMANA SIKAP REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN BILAMANA BERPACARAN ?

Untuk mencegah terjadinya “kecelakaan” disarankan agar para remaja, khususnya remaja putri, menjaga jangan sampai terlena. Bersikaplah keras pada pacar jika ia mulai merangsang daerah erotis. Dianjurkan juga menghindari bepergian ke tempat yang gelap dan terpisah.

Keperawanan, dalam arti selaput perawan (*hymen*) yang terletak di mulut vagina yang masih utuh, dari segi kesehatan reproduksi sebenarnya tidak terlalu penting. Namun, dalam masyarakat, kata keperawanan merupakan tanda kesucian wanita (yang kadang tidak adil dengan pria). Jadi, keperawanan wajib dijaga



untuk kesejahteraan kehidupan keluarga kelak.

Wajar jika remaja perempuan harus lebih berhati-hati dalam berpacaran. Sementara itu, remaja laki-laki seharusnya menjaga kesucian pacarnya. Pacaran menjadi salah besar apabila tujuannya hanya sebagai pemuas nafsu syahwat atau sekadar gagah-gagahan untuk menyombongkan diri. Terkadang, remaja laki-laki melakukan sanggama sekadar untuk menunjukkan kelaki-lakiannya.

APAKAH SANGGAMA ITU?

Sanggama adalah hubungan seksual atau kadang hanya disebut seks. Ada juga yang menyebut penetrasi atau penembusan. Sanggama merupakan kegiatan terpuji yang hanya boleh dilakukan sepasang suami istri yang sah yang saling mencintai untuk melanjutkan keturunan. Tujuannya jelas, yakni melestarikan manusia di bumi ini. Maka dari itu, Allah memberikan kenikmatan bagi mereka yang melakukan sanggama untuk tujuan tersebut.

Sanggama menjadi kehilangan arti mulia, kemudian berubah menjadi dosa, jika dilakukan hanya untuk mencari kenikmatan sesaat. Terlebih-lebih jika perbuatan itu tidak disertai rasa cinta diantara keduanya.

Senggama dilakukan dengan memasukkan penis ke dalam vagina wanita. Proses penetrasi (penembusan) ini menjadi mudah dan dinikmati kedua pihak apabila sebelumnya para pelaku saling merangsang daerah erotis (alat reproduksi dan sekitarnya, buah dada wanita dan bagian badan lain). Tindakan ini akan membuat penis menjadi sangat tegang dan mengeluarkan cairan, sedangkan vagina menjadi membuka dan basah. Seperti dijelaskan sebelumnya, sanggama menjadi jauh lebih nikmat bila didasari atas rasa cinta di antara keduanya.



Ketika pertama kali melakukan sanggama, wanita akan mengalami rasa sakit. Ini karena selaput dara yang ada di mulut vagina robek saat penis dimasukkan.

Perlu untuk diketahui, selain sanggama normal, yakni masuknya penis ke dalam vagina, ada pula sanggama tidak normal. Ini termasuk sanggama oral (penis dimasukkan ke dalam mulut) dan sanggama anal (penis dimasukkan ke dalam dubur). Kedua cara sanggama ini selain menyalahi fitrah manusia juga sangat berbahaya karena lebih mudah menularkan berbagai penyakit, khususnya penyakit menular seksual (PMS).

Dua orang lelaki yang memiliki kelainan seks sering melakukan sanggama tidak normal tersebut. Tidak hanya kaum pria, wanita juga bisa melakukan “pacaran tidak normal”. Mereka kadang melakukannya dengan saling merangsang alat reproduksi masing-masing untuk kepuasan bersama. Kegiatan-kegiatan tersebut jelas bertentangan dengan fitrah manusia.

BAGAIMANAKAH KONDOM DAPAT MENCEGAH KEHAMILAN?

Penggunaan kondom harus dipandang secara arif. Kondom hanyalah suatu alat untuk tujuan tertentu. Salah satu fungsinya adalah mencegah bersatunya sperma dengan sel telur saat persenggamaan untuk kepentingan pengaturan kehamilan bagi kesejahteraan keluarga. Jika salah satu sedang menderita sakit, misalnya penyakit hubungan seksual, hepatitis, atau AIDS, penggunaan kondom diantara suami istri sangat dianjurkan agar penyakit yang diderita salah satu dari mereka tidak menular kepada yang lain.



BAGAIMANA TINDAKAN REMAJA AGAR TIDAK TERJERUMUS DALAM DOSA SANGGAMA ?

Tindakan remaja yang paling penting ialah sikap keras dan pengendalian diri yang teguh untuk menjaga perilaku dari risiko-risiko yang bisa merusak masa depan. Yang perlu dicamkan benar-benar oleh para remaja adalah sanggama sebelum nikah merupakan perbuatan zina dan berdosa besar. Untuk tidak mendekati zina sanggama, apalagi sampai melakukan sanggama, jangan pacaran terlalu bebas yang bisa berakibat hamil di luar nikah. Pengendalian diri ini harus dilakukan berdua. Jika salah satu pihak (sering kali remaja laki-laki) agak lupa diri, pihak yang lain (terutama remaja putri) harus mampu mengingatkan. Kalau perlu secara keras dan tegas menolaknya.



TOPIK 3: KEHAMILAN DINI DAN ABORSI

APAKAH KEHAMILAN DINI ITU ?

Kehamilan dini adalah kehamilan yang terjadi terlalu dini pada remaja. Dalam keadaan ini, mereka belum siap secara fisik, mental, dan sosial untuk mengandung serta melahirkan bayi. Kehamilan dini secara sosial terjadi akibat perzinaan pada remaja yang belum menikah.

BAGAIMANA AKIBAT KEHAMILAN DINI BAGI REMAJA ?

Kehamilan dini di kalangan remaja mengandung beberapa risiko negatif. Secara fisik, si ibu masih dalam taraf pertumbuhan. Perkembangan alat dan fungsi reproduksinya masih belum sempurna. Organ-organnya masih sangat muda dan belum siap benar untuk hamil, melahirkan, merawat, dan menyusui bayi. Kehamilan pada usia ini dapat menyebabkan cacat atau ketidaksempurnaan pada janin yang dikandungnya. Atau, bisa jadi bayi kurang gizi dan mudah sakit. Kondisi kesehatan ibu muda ini juga sangat rentan terhadap berbagai penyakit yang akan mengganggu tumbuh kembangnya sendiri.

Secara psikologis, kehamilan dini menimbulkan rasa malu bagi mereka yang mengalaminya, termasuk keluarga. Meski bayi yang dilahirkan suci, kedua orang tuanya menanggung dosa yang sangat besar. Harus dipahami bahwa kehamilan dini menghancurkan seluruh cita-cita para remaja. Apa pun cita-cita mereka, semampu apa pun remaja dapat merealisasikannya, semua itu pasti akan luluh lantak karena kehamilan yang tak dikendaki tersebut. Pendidikan terhenti, baik sementara maupun selamanya. Kehebatan semasa belum hamil akan hilang begitu saja. Yang tersisa hanyalah penyesalan dan kekecewaan.



BAGAIMANAKAH KEHAMILAN DINI DAPAT MENDORONG TERJADINYA ABORSI ?

Para remaja akan melakukan aborsi jika mereka takut akan terkena tekanan mental baik dari keluarga maupun lingkungan. Banyak juga yang melakukannya karena menganggap kehamilan tersebut bisa menghambat cita-cita mereka. Pada umumnya, aborsi dilakukan secara gelap (ilegal) dengan bantuan dukun, bidan, ataupun dokter. Ini karena aborsi dilarang oleh undang-undang.



TOPIK 4: INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS)

APAKAH JENIS-JENIS INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS) YANG UMUM TERJADI DI INDONESIA?

1. GO (GONOROE) ATAU KENCING NANAH

Penyakit ini disebabkan oleh kuman *gonokokus*. Masa tunasnya sekitar 1-5 hari.

Tanda/Gejala:

- Mulai rasa gatal pada penis
- Keluar nanah dan akhirnya penis menjadi luka
- Pada wanita sering tanpa gejala. Jika sudah gadat, akan terjadi radang kelenjar di *labia mayor*.
- Apabila tertular pada bayi, penyakit ini bisa menyebabkan kebutaan.

Pengobatan:

Dengan menggunakan penisilin dan antibiotik lainnya, penyakit ini bisa sembuh total.

2. SIFILIS (RAJA SINGA)

Penyebabnya adalah *Treponema pallidum*. Penyakit ini masa tunasnya sekitar 2-4 minggu.

Tanda/Gejala:

- Tahap 1: luka di kemaluan tapi hilang dalam beberapa hari
- Tahap 2: demam dan sakit kelenjar
- Tahap 3: (beberapa tahun) benjolan di kulit, pelunakan tulang, serta kerusakan saraf dan otot (jalannya seperti ayam jantan)

Pengobatan:

Jika pengobatan dilakukan sedini mungkin menggunakan penisilin dan antibiotik lainnya, penderita dapat sembuh total. Namun apabila terlambat, penyakit ini tidak bisa diobati.

3. AIDS

(Penyakit ini akan dibahas tersendiri di Modul V).



4. INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS) LAIN

Penyakit IMS lain umumnya tidak berbahaya.

5. ULKUS MOLLE

Penyakit ini disebabkan kuman *hemofilus*. Gejalanya biasanya terjadi banyak benjolan merah dan sakit di sekitar kemaluan.

6. LIMFOGRANULOMA VENEREUM

Penyebabnya adalah virus. Gejalanya berupa benjolan kecil di sekitar kemaluan, mudah pecah, dan mudah menyebar ke mana-mana.

7. HERPES GENITALIS

Penyakit ini disebabkan virus *Herpes*, berupa gelembung berair di sekitar kemaluan. Virus ini mudah ditulari penyakit lain yang bisa membahayakan.

8. KONDILOMA AKUMINATA

Penyebabnya adalah virus. Penyakit ini menimbulkan banyak kutil di sekitar kemaluan.

9. KANDIDIASIS GENETALIS

Penyebabnya adalah jamur *Candida albicans* pada alat kelamin.

10. TRIKOMONIASIS

Penyakit ini disebabkan oleh parasit *Trichomonas vaginalis*. Parasit ini menyerang saluran kemih.

BAGAIMANA REMAJA DAPAT MENCEGAH DIRI DARI INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS) ?

Bagi sebagian besar remaja yang belum menikah, hanya ada satu cara: MENGHINDARI SANGGAMA. Dimulai dengan menjauhkan diri dari suasana dan tindakan yang menjurus ke arah



terjadinya hubungan seksual yang tidak sah. Meski tidak terjadi sanggama secara penuh, asal cairan kelamin yang tertular PHS dari salah satu pihak berpindah ke pihak lain, penularan PHS bisa terjadi. Maka dari itu, janganlah sekali-kali melakukan zina. Jika sudah menikah, berlakulah SETIA. Lakukanlah seks hanya dengan pasangan yang sah.

Bagi yang sudah menikah tapi nekat melakukan sanggama di luar nikah, sebaiknya menggunakan KONDOM. Para remaja "rusak" yang telanjur mencoba dan masih terus melakukan hubungan seksual sebelum menikah sebaiknya juga memakai alat pengaman ini untuk membantu mencegah penularan PHS pada diri orang lain.

Perlu diingat bahwa penggunaan kondom sangat bermanfaat bagi pasangan suami istri yang salah satunya mengidap PHS. Ini semata-mata demi mencegah penularan ke pihak lain. Jika dilakukan dengan persetujuan dan saling pengertian masing-masing, kondom sangat membantu suami istri dalam melakukan hubungan seksual, meski salah satu pasangan memiliki penyakit (termasuk AIDS dan hepatitis)



TOPIK 5: KELUARGA BERENCANA (KB)

APA MAKNA KELUARGA BERENCANA (KB) ?

KB adalah ikhtiar manusia untuk mengatur keluarga agar bahagia dan sejahtera, baik di dunia maupun di akhirat kelak sesuai dengan tugas dan kewajiban manusia menurut agama masing-masing. Semua usaha menuju tercapainya keluarga bahagia sejahtera sesungguhnya masuk dalam program KB. KB bermakna, semakin dini KB, itu akan makin baik. Dengan kata lain, semakin awal KB dilaksanakan, manfaat yang dirasakan semakin nyata.

APAKAH KAJIDAH PELAKSANAAN KB ?

Pengaturan KB dititikberatkan dengan cara menentukan kapan suatu keluarga siap mempunyai anak pertama. Artinya kapan seorang ibu siap untuk hamil. Seorang wanita akan siap hamil hanya jika ia sudah dewasa.

Dalam **arti biologis**: alat-alat tubuhnya sudah cukup matang untuk hamil, melahirkan, dan menyusui si buah hati.

Dalam **arti ekonomi**: keluarga cukup punya persiapan dari segi finansial untuk merawat ibu hamil dan bayinya kelak.

Dalam **arti psikologis**: kejiwaan wanita siap menjadi ibu dan kejiwaan laki-laki untuk menjadi ayah.

Yang terpenting, dalam **arti sosial-moral**: sesudah pernikahan. Kesiapan tersebut ini terjadi pada umur 20 tahun ke atas. Pada masa itulah pasangan bisa dikatakan “matang” untuk melangsungkan pernikahan.

Selanjutnya adalah jarak kelahiran antara anak pertama dan kedua. Ini tentu saja harus memperhatikan kesanggupan ibu untuk hamil dan melahirkan lagi sesudah pulih dari kehamilan



yang pertama. Juga, kesanggupan keluarga memelihara dua anak sekaligus. Disarankan jarak anak pertama dengan kedua sekitar tiga tahun atau lebih.

Selanjutnya kapan seorang wanita seyogianya berhenti hamil lagi karena alat-alat tubuhnya terlalu tua untuk melakukan tugas reproduksi. Disarankan kehamilan terakhir terjadi sebelum seorang wanita berusia 35 tahun.

APA SAJA MACAM TEKNIK KB ITU ?

Teknik KB dikelompokkan sebagai berikut :

Pencegahan bersatunya sperma dengan telur

- Berpuasa (*abstinence*)
- Penggunaan kondom (*Tunjukkan!*)
- Pengeluaran sperma di luar vagina

Pencegahan pembuahan saat sperma dan telur bersatu

- Penggunaan alat KB dalam rahim (AKDR atau IUD: *Tunjukkan!*)

Pencegahan pematangan telur pada wanita

- KB hormonal: pil KB (*Tunjukkan!*)
- Suntik KB
- Susuk KB.

Penutupan saluran pengeluaran sperma/telur (sterilisasi)

- Pada pria: dengan vasektomi; dilakukan dengan cara menutup saluran reproduksi (*vas deferens*)
- Pada wanita: dengan tubektomi; dengan menutup saluran reproduksi (*tuba falopii*). (*Tunjukkan dengan gambar dalam topik I modul ini!*)



Pemilihan teknik KB yang cocok untuk tiap keluarga ditentukan oleh kondisi keluarga masing-masing. Disarankan berkonsultasi dengan dokter atau petugas kesehatan lainnya.

APA REMAJA (PRA NIKAH) BOLEH BER-KB ?

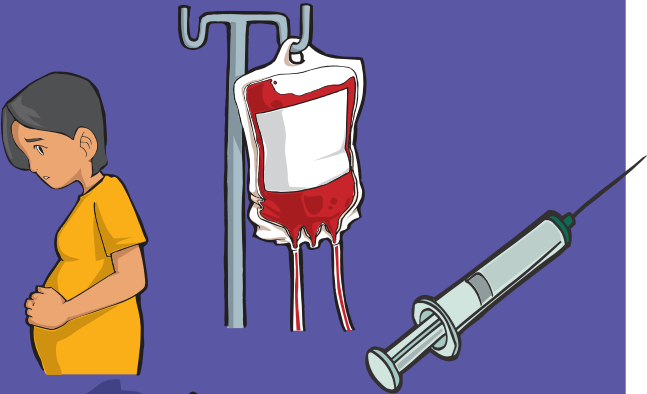
Semua orang, termasuk remaja (pra-nikah), harus memahami KB secara mendalam dan menyeluruh supaya mereka setiap saat siap menghadapi berbagai kemungkinan yang ada.

Dengan pentingnya KB sebagai pengatur keluarga, semua orang—baik yang masih anak-anak maupun dewasa—sebaiknya mengetahui program tersebut supaya mereka melakukan KB ketika sudah menikah. Para remaja juga bisa melakukan KB. Namun, yang dipilih adalah teknik tanpa penetrasi seks yang disebut *abstinence* atau puasa.

Bagi yang terlanjur melakukan hubungan seksual, mereka bisa saja menggunakan kondom untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan. Namun harap diingat, dari segi norma agama hubungan seks di luar nikah tetap saja merupakan dosa besar. Mendekati zina saja sudah berdosa, apalagi sampai melakukannya. Fatalnya lagi, jika sanggama ilegal itu membuahkan kehamilan, dan tidak disetujui oleh pihak orang tua karena dipandang sebagai aib, niscaya para pelakunya akan mengambil jalan pintas dengan melakukan aborsi. Jika sudah begitu, berarti mereka telah melakukan dua dosa besar sekaligus: berzina dan membunuh bayi. Dan, dari segi hukum remaja yang bersangkutan dapat dikenai sanksi hukum, begitu pun dengan si pengaborsinya.



Selain itu, hubungan seksual secara dini pun berakibat tidak baik bagi kandungan si remaja perempuannya. Apalagi jika tidak menggunakan kondom dan sering dilakukan, tentu baik si perempuan baik di lelakinya berisiko terhadap penularan HIV dan penyakit seksual lainnya.



MODUL V

HIV dan AIDS

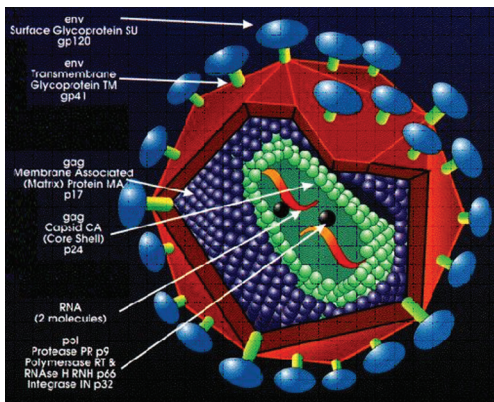
HIV/AIDS memerlukan perhatian serius dari berbagai kalangan agar tidak merajalela. Dalam pembahasan modul ini dikaji mengenai pengetahuan dasar tentang AIDS, penularan AIDS, cara mengetahui seseorang mengidap HIV, perlindungan terhadap AIDS, dan santunan terhadap penderita AIDS.



APAKAH AIDS ITU?

Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) adalah kumpulan gejala penurunan kekebalan tubuh, sehingga tubuh menjadi rentan terhadap penyakit lain yang mematikan. Penyakit ini disebabkan oleh virus (jasad sub-renik) yang disebut *Human Immunodeficiency Virus (HIV)*.

Gambar Virus HIV



BAGAIMANAKAH HIV MELEMAHKAN SISTEM KEKEBALAN TUBUH?

Sasaran penyerangan HIV adalah sistem kekebalan tubuh, terutama sel-sel limfosit T4. atau disebut juga CD4-T. Selama terinfeksi, limfosit menjadi media pengembangbiakan virus. Jika sel-sel limfosit T4 mati, virus akan dengan bebas menyerang sel-sel limfosit T4 lainnya yang masih sehat. Akibatnya, daya tahan



tubuh akan semakin menurun. Akhirnya, sistem kekebalan tak mampu melindungi tubuh. Ini akan membuat kuman penyakit infeksi lain (kadang disebut infeksi oportunistis/infeksi mumpung) akan masuk dan menyerang tubuh penderita. Bahkan, kuman-kuman lain yang jinak tiba-tiba bisa menjadi ganas. Kuman itu bisa berupa virus lain, bakteri, mikroba, jamur, ataupun mikroorganisme patogen lainnya. Jika sudah begitu, penderita bisa saja meninggal karena TBC, diare, kanker kulit, infeksi jamur, dll.



TOPIK 2 : CARA MENGETAHUI SESEORANG MENGIDAP HIV

BAGAIMANA MENGETAHUI SESEORANG MENGIDAP HIV?

Sejak tertular sampai dengan mendapat infeksi oportunistis, tidak mudah menyatakan seseorang mengidap HIV hanya dengan melihat secara fisik. Penyakit ini secara dini hanya bisa diketahui jika dilakukan dengan pengujian di laboratorium. Pengujian dilakukan dengan mengukur adanya zat anti (antibodi) dalam darah penderita. Dalam hal ini, seseorang yang tertular HIV melampaui tahapan (atau stadium) sebagai berikut.

Stadium Inkubasi

Virus menginfeksi tubuh dan bersembunyi dalam sel darah putih. Umumnya, belum ada gejala apa-apa. Sebagian orang mungkin merasa lelah, kehilangan selera makan, sedikit pembengkakan pada kelenjar getah bening (di ketiak, leher, dan paha). Pada masa ini, HIV dalam darah belum dapat ditentukan. Namun, penderita sudah bisa menularkan HIV ke orang lain.

Stadium Awal (*Window Period*)

Sesudah 3-6 bulan, baru pemeriksaan darah tersebut akan menunjukkan tanda HIV positif atau disebut seropositif. Artinya, dalam tubuh orang tersebut telah terbentuk zat anti (antibodi) terhadap virus HIV. Seseorang yang seropositif HIV kemungkinan akan tetap sehat atau hanya menderita tanda atau gejala sakit biasa. Penderita kadang hanya mengalami pembengkakan kelenjar getah bening, penurunan berat badan, berkeringat, diare, dan beberapa infeksi ringan.

Stadium Tenang

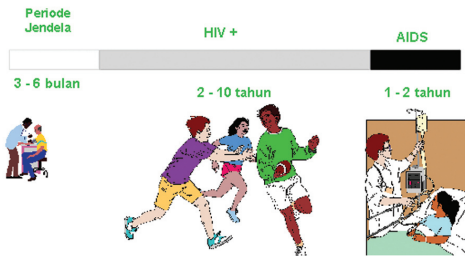
Masa ini umumnya berjalan sekitar 2-10 tahun (rata-rata 5 tahun). Pada masa ini, penderita secara fisik mungkin kelihatan normal atau hanya sakit ringan yang umum. Namun, secara



perlahan, HIV akan menghancurkan sistem kekebalannya.

Stadium AIDS (*Full Blown*)

Pada masa ini, virus akan menghancurkan sebagian besar atau seluruh sistem kekebalan tubuh sehingga mulai tampak adanya infeksi oportunistis. Contohnya adalah radang paru-paru, kanker kulit, TBC, penyakit saraf, penyakit saluran pencernaan, dan berbagai kanker lainnya. Penyakit-penyakit ini sulit disembuhkan. Umumnya, jika keadaan penderita semakin memburuk, penyakit tersebut bisa menyebabkan kematian. (*Lihat gambar di bawah ini*).



ngan pemeriksaan darah saja seseorang bisa diketahui apakah tertular HIV atau tidak. Sebenarnya, pemeriksaan darah bukan untuk menentukan seseorang terkena HIV atau tidak. Penelitian ini untuk menemukan serum anti terhadap HIV yang masuk ke dalam darah. Itu sebabnya dalam stadium inkubasi, pada saat serum anti belum terbentuk, pemeriksaan darah tidak diketahui adanya penularan. Namun ternyata HIV sudah ada dalam darah dan bisa menyebar ke orang lain.



TOPIK 3 : PENULARAN HIV dan AIDS

BAGAIMANA HIV DAPAT DITULARKAN?

Jika seseorang telah seropositif terhadap HIV, dalam tubuhnya telah mengandung virus tersebut. HIV yang paling besar terdapat dalam darah, cairan vagina, air mani, dan produk darah lainnya. Apabila sedikit darah atau cairan tubuh lain dari pengidap HIV berpindah secara langsung ke tubuh orang lain yang sehat, ada kemungkinan orang itu akan tertular AIDS. Cara penularan yang paling umum melalui sanggama, transfusi darah, jarum suntik, dan kehamilan. Penularan melalui ludah, kotoran, keringat, dll. secara teoretis mungkin saja bisa terjadi. Namun, kemungkinannya sangat kecil.

- **Penularan lewat sanggama**

Pemindahan yang paling umum dan paling sering terjadi adalah melalui hubungan seksual. Di sini HIV dipindahkan melalui cairan sperma atau cairan vagina. Adanya luka pada pihak penerima akan memperbesar kemungkinan penularan. Itulah sebabnya pelaku sanggama yang tidak wajar (lewat dubur terutama), yang cenderung lebih mudah menimbulkan luka, memiliki kemungkinan lebih besar untuk tertular HIV.

- **Penularan lewat transfusi darah**

Jika darah yang ditransfusikan telah terinfeksi oleh HIV, virus itu akan menyebar ke orang lain melalui darah. Ini akan membuat orang tersebut terinfeksi HIV. Risiko penularan melalui transfusi darah ini terjadi hampir 100%.

- **Penularan lewat jarum suntik**

Model penularan lain secara teoretis dapat terjadi melalui akupunktur (penggunaan tusuk jarum), tato, dan tindik. Penularan ini juga terjadi pada penggunaan alat suntik atau injeksi



yang tidak steril yang sering dipakai para pengguna narkoba dan juga suntikan oleh petugas kesehatan liar.

• **Penularan lewat kehamilan**

Jika ibu hamil terinfeksi HIV, virus tersebut bisa menular ke janin yang dikandungnya melalui plasenta. Risiko penularan ibu hamil ke janin yang dikandungnya berkisar 20%-40%. Risiko ini mungkin lebih besar kalau sang ibu sudah mencapai stadium kesakitan AIDS (*full blown*).

BAGAIMANA HIV TIDAK DITULARKAN?

Dari penjelasan sebelumnya, kita telah mengetahui apa saja yang membuat HIV bisa tertular. Berikut ini adalah beberapa kegiatan bersama penderita tapi tidak berpotensi tertular virus tersebut.

- Berjabat tangan dengan para penderita AIDS
- Memberikan P3K dengan prosedur yang benar
- Bermain bersama dengan pengidap HIV
- Berciuman tanpa kontak cairan mulut atau darah dari luka
- Tidur bersama penderita AIDS
- Digigit nyamuk atau serangga
- Bertukar pakaian atau barang lain milik pengidap HIV
- Berak atau kencing di WC umum
- Berenang bersama dengan para penderita AIDS
- Anak yang digendong oleh pengidap AIDS
- Naik bus yang penuh sesak dengan para penderita AIDS
- Percikan ludah, batuk, atau bersin dari penderita AIDS
- Merawat pengidap AIDS sesuai dengan prosedur
- Makan dan minum bersama dengan pengidap AIDS



TOPIK 4: PERLINDUNGAN TERHADAP AIDS

BAGAIMANA MELINDUNGI DIRI DARI PENULARAN AIDS?

Kita semua, khususnya remaja, harus “melindungi diri” dari AIDS. Ini penting karena, kalau seorang remaja tertular HIV, keseluruhan cita-cita dan masa depannya bisa hancur. Secara mudah, perlindungan dari AIDS dilakukan dengan ABC.

- [A]: *Abstinence* alias puasa bagi remaja yang belum menikah. Jangan dekat-dekat dengan sanggama. Jauhkan diri dari zina. Onani atau masturbasi merangsang diri sendiri sehingga puas (orgasme) sebenarnya kurang baik. Namun, risikonya paling kecil. Jadi, dalam keadaan yang benar-benar tidak kuasa menahan diri dan tak mampu berpuasa, onani dapat dijadikan jalan keluar. Asal jangan menjadi kebiasaan.
- [B]: *Be faithful* alias setia pasangan hidup bagi mereka yang sudah menikah. Hanya bersanggama dengan pasangan setianya. Sebagian besar satu suami dengan satu istri. Dalam keadaan khusus, seorang suami bisa beristrikan dua hingga empat. Yang penting, kesetiaan dari semua pihak, baik istri maupun suami. Di sini pun, jika suami istri berpisah dalam waktu lama, onani merupakan jalan keluar sementara yang paling tidak berisiko.
- [C] *Condom* alias kondom bagi mereka yang berada dalam keadaan-keadaan khusus seperti para suami atau remaja yang tidak kuat puasa atau setia (ataupun onani) dan masih terdorong melakukan zina. Pemakaian kondom akan melindungi mereka dari penularan PHS dan AIDS. Ini juga bisa melindungi istri atau pacar mereka dari penularan penyakit. Bagi para tuna susila, patut ditumbuhkan anjuran pemakaian kondom pada pasangan kencan mereka.



Dalam keadaan darurat, misalnya pasangan suami istri yang salah satunya menderita PHS ataupun AIDS, pemakaian kondom amat dianjurkan untuk mencegah penularan penyakit kepada pasangan. Yang penting dalam pemakaian kondom adalah (sambil dipraktikkan) melindungi keseluruhan penis dan dipakai sepanjang proses sanggama untuk menghindari sentuhan antara penis dan vagina.

Tambahan perlindungan yang sangat penting

Hindari transfusi darah. Jika terpaksa melakukan transfusi, yakinkan bahwa darah yang dipakai telah diperiksa oleh Unit Kesehatan Transfusi Darah (UKTD) PMI sebagai darah bebas HIV (juga bebas hepatitis, malaria, dan sifilis).

- Hindari suntik-menyuntik. Sebagian besar obat sama atau lebih efektif diminum daripada disuntikkan. Jika terpaksa disuntik, yakinkan jarum dan tabung suntiknya baru dan belum dipakai orang lain.
- Berhati-hatilah dalam menolong orang luka dan berdarah. Gunakan prosedur P3K yang baku dan aman.
- Bila ada suatu tanda atau gejala yang meragukan, secepatnya periksa ke dokter.



TOPIK 5: SANTUNAN TERHADAP PENDERITA AIDS

BAGAIMANA SEBAIKNYA SIKAP KITA TERHADAP PENGIDAP HIV dan AIDS?

Semua harus bersikap biasa (tanpa membedakan) seperti sikap kita terhadap orang sehat atau penderita penyakit lain. Semua hal dapat dilakukan bersama penderita, kecuali kegiatan yang menyebabkan adanya pemindahan/kontak darah (cairan tubuh lain) dari pengidap HIV dan AIDS kepada orang lain. Misalnya adalah sanggama tanpa kondom, transfusi darah, dan tato/suntik dengan alat yang sama.

Sikap membedakan, apalagi memusuhi, akan menyebabkan penderita tertekan. Akibatnya, mereka bisa saja terdorong untuk menularkan penyakit secara tak bertanggung jawab. Maka dari itu, penderita HIV dan AIDS membutuhkan dukungan agar mereka memiliki kepercayaan diri dan mampu berbuat banyak bagi masyarakat.

Cara membantu penderita AIDS

Bangkitkan kepercayaan mereka dan berilah dukungan serta kasih sayang. Katakan bahwa mereka masih bisa berbuat apa saja seperti sebelumnya. Satu-satunya perbedaan adalah mereka harus memakai kondom kalau melakukan sanggama. Berilah pemahaman terhadap masalah yang mereka hadapi dan cara mengatasinya.

Jangan merasa tertekan secara berlebihan karena semua orang pasti diberi cobaan. Harus pasrah kepada Allah dan tabah menghadapinya. Tak perlu menyesali diri berlebihan. Lebih baik sering mendekatkan diri kepada Tuhan dengan memperbanyak doa dan ibadah agama.

Tidak perlu merasa kehilangan hak mendapat pelayanan dan



perawatan dari orang lain. Jalinlah komunikasi untuk berbagi rasa secara terbuka dan jujur.

Cara membantu keluarganya

Terimalah anggota yang menderita AIDS secara wajar. Jangan dibedakan, jangan ditakuti, dan jangan disinghiri. Namun juga jangan dilebih-lebihkan. Dalam semua hal, berbuatlah seperti biasa. Satu-satunya perkecualian adalah dalam hal bersanggama dengan pasangan. Hubungan seksual harus dilakukan dengan memakai kondom. Yang juga penting adalah besarkan jiwanya. Ajak penderita meningkatkan ibadah dan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat.

BAGAIMANAKAH MERAWAT PENDERITA HIV dan AIDS?

Untuk bisa merawat pada para penderita HIV dan AIDS, pertama-tama kita coba untuk membayangkan diri kita sendiri sebagai pengidap penyakit tersebut. Dengan mengetahui mana aktivitas yang berisiko menularkan HIV dan AIDS dan mana yang tidak, kita akan siap memperlakukan para penderita secara wajar.

Yang perlu diingat, kita harus tetap memperhatikan prosedur P3K ketika melakukan perawatan kepada penderita. Penderita AIDS dalam stadium berat perlu dirawat oleh tenaga kesehatan yang berpengalaman. Untuk perawatan di rumah bagi penderita yang tidak berat harus dilakukan dengan hati-hati agar tak tertular.

Penggunaan prosedur P3K yang aman adalah sebagai berikut.

- Gunakan sarung tangan dan celemek untuk perawatan
- Cucilah tangan setiap habis tugas
- Pakaian kotor dan berdarah harus dicuci dengan air panas
- Sikat gigi dan alat cukur jangan digunakan bergantian
- Hindari kontak langsung jika Anda punya luka



Bagaimana cara mengobati penderita AIDS? Apa itu obat antiretroviral?

Anggapan AIDS tidak ada obatnya adalah salah. Sebagian besar infeksi oportunistis dapat diobati, bahkan dicegah dengan obat yang tidak terlalu mahal dan tersedia secara luas. Saat ini sudah ada obat yang cukup canggih, yang dapat memperlambat kegiatan HIV menginfeksi sel yang masih sehat. Obat ini disebut sebagai obat antiretroviral. Dalam mengonsumsi obat HIV tidak boleh dengan satu jenis obat saja. Sedikitnya kita harus memakai kombinasi dua jenis obat. Agar terapi ini dapat efektif untuk jangka waktu lama, sebaiknya kita memakai kombinasi tiga obat. Terapi ini disebut sebagai terapi antiretroviral atau ART.

Berapa harga ARV?

ARV dulu memang sangat mahal. Namun, belakangan ini, harganya terus menurun. Pada Oktober 2003, harga kombinasi tiga obat generik sebesar Rp 300.000 per bulan dan ada kemungkinan akan turun lagi. Meski begitu, harga ini masih di luar kemampuan sebagian besar penderita AIDS.

Kapan seorang pengidap HIV perlu diobati dengan ARV?

Jika masa AIDS telah tiba, hal ini dapat dilihat dari jumlah CD4 yang mencapai angka di bawah 200.

CD4

Kerusakan yang disebabkan infeksi HIV adalah sel darah putih yang disebut sel CD4 (adalah bagian dari sel limfosit). Sel ini sangat penting bagi sistem kekebalan tubuh. Jika jumlahnya kurang, sistem tersebut menjadi terlalu lemah untuk melawan infeksi.



Bagaimana menghitung jumlah CD4 ?

Untuk mengetahui jumlah CD4 hanya bisa dilakukan melalui tes darah khusus. Jumlah CD4 normal pada saat sehat adalah 500-1.000. Setelah terinfeksi HIV, jumlah ini biasanya turun terus. Jadi, jumlah ini mencerminkan kesehatan sistem kekebalan tubuh.

Kapan masa AIDS itu ?

Masa AIDS tiba ketika jumlah CD4 lebih kecil dari 200. Pada tahap ini, status sistem kekebalan tubuh dapat dikatakan rusak dan membuat infeksi oportunistis (IO) akan menyerang tubuh. Untuk mempertahankan jumlah CD4 dalam batas normal, pengidap HIV dapat mengonsumsi ARV.

Di mana kita dapat melakukan tes CD4 ?

Di Indonesia, sarana tes CD4 belum tersedia secara luas dan biayanya sangat mahal. CD4 ini termasuk golongan sel darah putih atau yang dikenal dengan istilah limfosit. Dengan mengetahui jumlah limfosit dalam darah, kita bisa melihat status kesehatan seseorang. Jumlah limfosit ini dapat diketahui dengan melakukan tes yang disebut *total lymphocyte count* (TLC). Tes ini relatif murah dan dapat dilakukan di hampir setiap laboratorium. Jumlah TLC untuk orang sehat adalah 2.000. (TLC 1.000-1.250 biasanya sebanding dengan CD4 kurang lebih 200).

Berapa kali orang HIV positif melakukan tes CD4/TLC ?

Orang HIV positif dianjurkan untuk melakukan tes CD4/TLC setiap enam bulan sekali.

Catatan :

Tidak selalu jumlah CD4/TLC rendah menunjukkan kualitas kesehatan seseorang turun. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan seseorang dan mutu hidup yang baik.



Bisakah kita mengetahui jumlah virus HIV ?

Bisa. Dengan melakukan tes *viral load*, kita dapat mengetahui jumlah virus HIV dalam tubuh seseorang. Tes ini merupakan kebalikan dari tes CD4/TLC. Jika jumlah *viral load* makin sedikit, status kesehatan seseorang akan semakin baik. Tes ini juga tidak tersedia secara luas dan biayanya mahal. Namun, tes ini tidak begitu penting dan hanya bermanfaat jika kita memakai obat antiretroviral.





Batuk

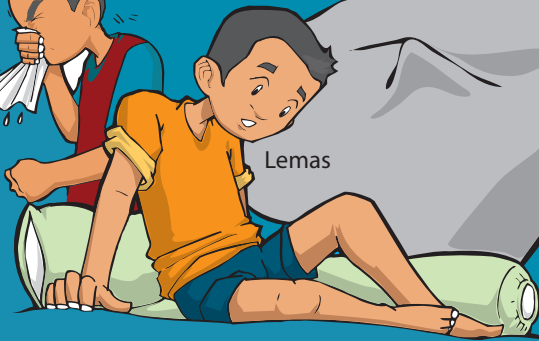
Demam



Flu



Lemas



MODUL VI

MASALAH KESEHATAN LAIN

Selain AIDS, ada beberapa ancaman kesehatan yang menyerang remaja. Dalam modul ini, kita akan mempelajari berbagai masalah kesehatan lain bagi remaja.

Sesuai dengan hasil kajian mutakhir, pembahasan dibatasi pada TBC dan hepatitis-B. Bukan tidak mungkin kita menambah beberapa kajian berdasarkan masalah kesehatan setempat.



TOPIK 1: HEPATITIS-B

KUNCI MATERI

APAKAH HEPATITIS-B ITU?

Hepatitis-B merupakan jenis penyakit yang disebabkan oleh sejenis virus yang memiliki karakter mirip dengan HIV penyebab AIDS. Penyakit ini juga sebagai peradangan hati yang berbahaya dan dapat berkembang menjadi penyakit kronis serta menjadi salah satu penyebab timbulnya kanker hati dan sirosis (matinya sel-sel hati).

Awalnya, penyakit ini menunjukkan gejala ringan serupa flu: tubuh lemas, cepat lelah, demam, sampai pada gejala berat seperti muntah-muntah, demam sangat tinggi, dan kemudian warna kulit menjadi kekuning-kuningan.

Pada keadaan berat terdapat gejala-gejala menurunnya fungsi hati, yang bisa berakhir dengan kanker. Atau jika “sembuh”, sel-sel hati mati dan menjadi sirosis. Apabila meluas, penyakit ini bisa menyebabkan gangguan penurunan fungsi hati seperti edema dan perdarahan lambung.

Selain hepatitis-B, berkembang pula jenis baru hepatitis-C dan hepatitis-D yang memiliki tingkat kegawatan lebih tinggi daripada hepatitis-B.

BAGAIMANAKAH PROSES PENULARAN HEPATITIS-B?

Penularan virus hepatitis-B terjadi sama persis dengan penularan HIV, yakni berupa penularan langsung melalui darah atau produk-produk darah yang meliputi:

- Sanggama
- Transfusi darah dan penggunaan alat kedokteran yang kurang bersih



- Dari ibu hamil kepada janin yang dikandungnya
Yang patut diwaspadai adalah kegemaran penggunaan jarum suntik di kalangan masyarakat Indonesia.

BAGAIMANA CARA MENCEGAH DAN MENGOBATI HEPATITIS-B?

Hepatitis-B dapat dicegah dengan vaksinasi. Dengan cara ini, tubuh akan menghasilkan zat anti terhadap hepatitis-B yang disebut Anti-HBs. Tidak semua orang perlu divaksinasi. Seseorang yang sudah telanjur terkena virus hepatitis-B atau yang secara alamiah telah memiliki Anti-HBs tidak perlu mendapat vaksinasi.

Selain itu, pencegahan yang sama juga harus dilakukan sebagaimana halnya dengan AIDS. Pola ABC (*Abstinence* bagi yang belum menikah, *Be faithful*, dan *Condom* dalam keadaan darurat) juga bisa diterapkan dalam mencegah penyebaran penyakit hepatitis-B.

Ada beberapa jenis obat yang dapat digunakan untuk melumpuhkan virus hepatitis-B pada stadium awal. Obat ini hanya bisa didapat dengan resep dokter.

Jika sudah stadium lanjut, yang lebih penting adalah memelihara sel-sel hati yang masih baik agar dapat berfungsi normal. Makanan sehat juga membantu usaha tersebut.



TOPIK 2 : TUBERKULOSIS (TBC)

KUNCI MATERI

APAKAH TBC ITU?

TBC merupakan penyakit menahun dan menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis* yang ditularkan lewat dahak yang menyebar ke udara. TBC dapat menyerang setiap orang. Namun, penyakit ini paling sering menghinggapi orang yang berusia 15-35 tahun—khususnya yang bertubuh lemah, kurang gizi, atau tinggal dengan penderita TBC.

TBC paling banyak menyerang paru-paru (saluran pernapasan). Namun, TBC juga bisa menjangkiti alat tubuh yang lain. Pada anak, TBC dapat menyebabkan peradangan selaput otak dan gangguan kulit.

TBC menjadi kian penting karena semula semua orang mengira penyakit ini sudah mulai menghilang dari Indonesia. Ternyata akhir-akhir ini penderita TBC menjadi semakin banyak. Para penderita AIDS di beberapa negara Asia banyak yang meninggal karena TBC. Ini akibat menurunnya daya tahan tubuh orang yang diserang AIDS tersebut.

BAGAIMANAKAH TANDA DAN GEJALA SESEORANG PENGIDAP TBC?

Seseorang pengidap TBC menunjukkan tanda dan gejala sebagai berikut.

- Batuk lebih dari empat minggu, meski sudah minum obat biasa
- Batuk menahun dan berlendir (pada stadium lanjut berdarah)
- Panas ringan pada sore hari dan malamnya berkeringat



- Terasa nyeri pada dada dan punggung atas
- Menjadi kurus
- Kulit pucat
- Suara menjadi parau/serak
- Dalam stadium lanjut, berbagai infeksi dapat disebabkan oleh kuman TBC—termasuk infeksi kulit, selaput paru, otak, jantung, dan berbagai organ tubuh penting lain.

BAGAIMANAKAH CARA MENCEGAH DAN MENGOBATI TBC?

Cara pencegahan

- Vaksinasi Bacilus Calmette Guirin (BCG) bagi bayi sedini mungkin
- Makan makanan yang banyak mengandung protein dan vitamin
- Makan dan istirahat yang teratur
- Menjaga kebersihan lingkungan
- Memeriksa kesehatan secara teratur
- Menghindari berdekatan napas dengan penderita TBC

Cara pengobatan

Sebenarnya, berbagai obat sudah ditemukan sebagai pembasmi TBC yang manjur—termasuk INH, *streptomisin*, *etambutol*, PAS, dan *ripamfisin*. Masalahnya, obat-obat tersebut harus diminum dalam jangka panjang secara terus-menerus tanpa berhenti. Ini yang biasanya tak dilakukan penderita dengan baik. Dengan demikian, penyakit yang diderita tidak bisa sembuh secara total. Makanan yang baik dan sehat serta istirahat yang cukup juga membantu penyembuhan penyakit ini.



MODUL VII

NAPZA

Selain AIDS, ada beberapa ancaman kesehatan yang menyerang remaja. Dalam modul ini, kita akan mempelajari berbagai masalah kesehatan lain bagi remaja. Sesuai dengan hasil kajian mutakhir, pembahasan dibatasi pada rokok, alkohol, dan penyalahgunaan obat. Bukan tidak mungkin kita menambah beberapa kajian berdasarkan masalah kesehatan setempat.



TOPIK 1: ROKOK

APA MANFAAT DAN KEBURUKAN MEROKOK?

Sebagaimana halnya berbagai aktivitas, merokok memiliki manfaat sekaligus keburukan. Namun, keburukannya lebih banyak daripada manfaatnya.

Manfaatnya

- Mengurangi stres, tekanan, atau perasaan yang kurang enak, sehingga secara tidak langsung menyebabkan remaja menjadi lebih berani
- Menimbulkan perasaan nikmat
- Mempererat pergaulan antar-teman, terutama jika semua sahabat merokok
- Meningkatkan keberanian dan perasaan “jantan”, “jagoan”, atau “*macho*”
- Mengurangi nafsu makan sehingga bisa mencegah kegemukan

Keburukannya

Rokok mengandung sekitar 700 jenis racun yang berbahaya bagi kesehatan. Antara lain, yang telah dikenal luas, adalah karbon monoksida (CO) yang bisa mematikan dan nikotin yang mendorong pengapuran jantung serta pembuluh darah. Selain itu, ada tar yang dapat menyumbat serta mengurangi fungsi saluran pernapasan dan menyebabkan kanker serta berbagai bahan kimia yang dapat menimbulkan keracunan pada hati dan otak.

- Rokok bisa mengurangi konsentrasi, misalnya sewaktu mengemudi, berpikir, dll.
- Rokok menurunkan kebugaran tubuh
- Rokok bukan hanya meracuni perokok sendiri, tapi juga orang di sekitarnya (sebagai perokok pasif) dengan bahaya yang sama



- Rokok menimbulkan ketergantungan dan perasaan “kehilangan sesuatu” jika tidak ada, yang berakibat pada penurunan prestasi belajar dan bekerja
- Rokok memboroskan
- Sekarang rokok bukan lagi tanda “jagoan”, tapi justru cenderung tanda kampungan
- Rokok bisa menyulut kebakaran yang dapat merusak harta benda

FAKTOR-FAKTOR APAKAH YANG MENDORONG REMAJA MULAI DAN TERUS MEROKOK?

Hal-hal berikut ini, sendiri-sendiri atau bersama-sama, bisa mendorong remaja mulai merokok dan terus merokok.

- Rasa ingin tahu sampai menjadi ketergantungan
- Untuk meningkatnya kejantanan dan kelaki-lakian
- Hasrat berkelompok dengan kawan senasib dan sebaya
- Adanya stres atau konflik batin ataupun masalah yang sulit diselesaikan
- Dorongan dari lingkungan sosial yang “mendesak” remaja untuk merokok; kalau tidak merokok kadang dianggap tak solider dengan lingkungan sosial
- Ketidaktahuan akan bahaya merokok

BAGAIMANA REMAJA MENGHENTIKAN KEBIASAAN MEROKOK?

Beberapa hal dapat kita lakukan untuk menghentikan kebiasaan merokok secara bertahap.

- Yakin dan optimistis bahwa kita bisa berhenti merokok
- Tanamkan rasa benci pada rokok (hindari rokok)
- Kurangi kumpul-kumpul tanpa tujuan dengan perokok
- Menjaga makanan sehari-hari
- Cukup olahraga, tidur, dan istirahat
- Jangan menahan lapar lama-lama



- Menghindari makanan yang banyak sekali bumbu dan menjauhi alkohol
- Jika ada keinginan merokok, alihkan perhatian pada hal lain seperti makan permen karet atau permen lain yang bisa digunakan sebagai pengganti rokok sementara
- Berniat serius berhenti merokok dan berserah diri pada Allah

Yang terpenting dari kesemuanya adalah **pengendalian diri** dan **percaya diri**, remaja yang berhasil ialah mereka yang mandiri, tidak bergantung pada hal-hal lain di luar diri sendiri, apalagi hanya rokok.



TOPIK 2 : ALKOHOL

APAKAH ALKOHOL DAN MINUMAN KERAS (MIRAS) ITU?

Alkohol merupakan cairan yang bening, tak berwarna, mudah menguap, dan mudah terbakar. Diperoleh dari hasil fermentasi karbohidrat. Alkohol mudah dimetabolisme oleh tubuh, sehingga cepat memenuhi kebutuhan kalori. Sementara itu, minuman keras (MIRAS) adalah minuman yang secara sengaja diberi alkohol.

APA MANFAAT DAN KEBURUKAN ALKOHOL BAGI MANUSIA?

Alkohol memiliki beberapa manfaat.

- Dalam kehidupan sehari-hari, alkohol berperan penting sebagai campuran makanan dan minuman, desinfektan (pencuci hama), bahan bakar, serta bahan dasar berbagai obat dan kosmetik.
- Setelah minum alkohol, badan terasa hangat, terutama untuk daerah-daerah berhawa dingin.
- Alkohol dapat menurunkan kesadaran, sehingga bisa mengurangi stres.
- Minum miras sering dianggap tanda kejantanan, kedewasaan, dan kehidupan modern—termasuk juga di kalangan remaja.

Namun, alkohol lebih banyak keburukan daripada manfaatnya.

- Segera setelah diminum, alkohol menurunkan kesadaran, sehingga menimbulkan penurunan kemampuan untuk berbuat baik, belajar, dan bekerja. Jika berkendara, peminum mudah celaka karena konsentrasinya menurun akibat alkohol.
- Menyebabkan berbagai gangguan kesehatan.
 - ★ Gangguan metabolisme yang bisa berdampak pada ke-lainan jantung sampai gagal jantung



- ★ Hambatan pembentukan trombosit, merusak sungsum tulang, sehingga bisa menyebabkan pendarahan, anemia, dan kekurangan sel darah putih
- ★ Bisa merusak hati, dalam jangka panjang mengakibatkan kegagalan fungsi hati dan kanker
- ★ Meningkatkan kerentanan infeksi karena kerusakan saluran pernapasan, hati, atau kurang makan
- ★ Dapat menyebabkan kerusakan susunan saraf
- Alkohol juga dapat menimbulkan ketergantungan fisik (mendapatkan rasa nyaman). Dalam jangka panjang, alkohol membuat orang ketergantungan secara psikis (jiwa). Ini karena minuman itu bisa menimbulkan rasa gembira dan optimistis yang semu secara berlebihan. Akhirnya, peminum makin lama menjadi semakin sering mabuk.

FAKTOR-FAKTOR APA YANG MENDORONG REMAJA TERJERUMUS DALAM KETERGANTUNGAN ALKOHOL/MIRAS

Pengenalan pada alkohol atau miras hampir sama kejadiannya dengan pengenalan pada rokok.

- Rasa ingin tahu sampai menjadi ketergantungan
- Untuk meningkatnya kejagoan, kelaki-lakian, dan modernisasi
- Hasrat berkelompok dengan teman senasib dan sebaya
- Adanya stres atau konflik batin ataupun masalah yang sulit diselesaikan
- Keinginan dianggap perkasa/jantan dan disegani
- Dorongan dari lingkungan sosial yang “mendesak” remaja untuk mencoba minum miras; kalau tidak, mereka dianggap tak solider dengan lingkungan sosial



BAGAIMANA MENGHINDARKAN DIRI DARI ALKOHOL/MIRAS?

Jika sudah telanjur kenal dengan miras, para remaja sebaiknya melakukan usaha **pengendalian diri** dan **percaya diri** bahwa mereka yang berhasil menghentikan miras adalah orang yang mandiri, tidak bergantung pada hal-hal lain di luar diri sendiri, apalagi hanya alkohol. Akhirnya, mereka bisa berkembang menjadi remaja berprestasi.



TOPIK 3: PENYALAHGUNAAN OBAT

APAKAH OBAT ITU ?

Obat adalah racun yang dibuat dari bahan kimia. Racun tersebut dapat masuk ke dalam tubuh manusia melalui kulit (obat luar), mulut (oral), dubur (anal), vagina, dan semua lubang tubuh yang ada. Ada juga yang disuntikkan ke dalam otot atau pembuluh darah. Apabila digunakan dengan alasan tepat dalam dosis yang pas, obat akan bermanfaat. Namun, jika disalahgunakan, artinya dikonsumsi tanpa alasan yang jelas dan dalam dosis yang berlebihan, obat akan meracuni tubuh. Obat ini bisa menimbulkan ketergantungan, merusak organ tubuh, dan bahkan dapat berakibat pada kematian.

Ada empat golongan obat berdasarkan bahaya dan cara mendapatkannya.

- Obat bebas; yang dapat dibeli dan diminum secara bebas
- Obat bebas terbatas; hanya dapat diperoleh dengan resep dokter
- Obat berbahaya; seperti obat anti-depresansia (penekan kesedihan), stimulansia (perangsang), dan halusinogen (pembentuk mimpi palsu yang indah). Pil BK, Mandrax (Mx), ekstasi, dll. termasuk ke dalam golongan obat berbahaya ini.
- Narkotika seperti candu, ganja, heroin, kokain, morfin, dan turunannya.

Dalam kenyataannya, di beberapa kota besar, obat bebas terbatas, obat berbahaya, dan narkotika kadang bisa dibeli secara bebas. Bahkan, obat ini terkadang ditawarkan secara langsung oleh penjual kepada remaja secara gelap atau sembunyi-sembunyi.



APA ALASAN REMAJA MENYALAHGUNAKAN OBAT ?

Remaja adalah kelompok potensial yang terjerumus dalam perilaku berisiko *ngepil* (lewat mulut) dan *nyuntik* (melalui suntikan). Remaja *ngepil* kebanyakan mulai dengan coba-coba, yang akhirnya menjadi ketergantungan. Coba-coba ini dipengaruhi beberapa hal.

- Adanya sikap individu yang berpotensi coba-coba seperti mudah frustrasi, tidak senang diatur, sulit bergaul, ingin dianggap hebat, agresif, eksperimental, mudah bosan, malas, dll. Atau malah sebaliknya seperti sikap solider terhadap kawan yang berlebihan tanpa pikir panjang
- Adanya tren (kecenderungan) penggunaan obat tertentu sebagai citra remaja modern (contoh: penggunaan ekstasi akhir-akhir ini)
- Hampir semua obat memiliki efek toleransi; semakin tinggi dosis akan berefek makin besar
- Mudahnya obat didapat di sekitar tempat tinggal remaja, sementara pengawasan obat kurang efektif

BAGAIMANA TAHAPAN PENYALAHGUNAAN OBAT PADA REMAJA ?

Biasanya, remaja *ngepil* melalui tahap-tahap berikut ini.

- Tahap pemakaian coba-coba
- Tahap pemakaian insidental (kadang-kadang)
- Tahap penyalahgunaan
- Tahap ketergantungan

APA BAHAYA *NGEPIL* ?

Pengaruh obat secara umum sebagai berikut.

- Ketergantungan (kejiwaan, tanpa kerusakan tubuh); tanpa minum obat tertentu, remaja yang bersangkutan sudah tidak mampu berprestasi sama sekali



- Kecanduan: tubuhnya sudah terganggu, sehingga selalu memerlukan obat tersebut; umumnya remaja menjadi kurang peduli terhadap lingkungan, gangguan kepribadian dan mental, rasa percaya yang berlebihan, dll.
- Kesehatan: pengaruhnya tergantung pada bahan kimia yang terkandung dalam obat tersebut; pada penggunaan obat bebas dan bebas terbatas (catatan: sebenarnya sebagian besar remaja “ditipu” untuk *ngepil* obat jenis ini) terjadi toleransi (obat tidak manjur bila dosisnya tak tinggi).

Sementara itu, beberapa obat berbahaya dan narkotik bisa menimbulkan tidak normalnya koordinasi motorik, bicara cedal/ bertele-tele, merusak jantung, ginjal, hati, saraf, dan organ-organ tubuh lainnya. Saat ini sering terjadi kematian mendadak akibat gagal jantung atau keracunan otak karena dosis obat yang terlalu tinggi.

APA RISIKO NYUNTIK ?

Nyuntik memiliki bahaya sama dengan *ngepil* dalam tingkatan yang lebih parah karena:

- Penyuntikan hampir selalu narkotik yang memiliki bahaya paling besar
- Penyuntikan memiliki akibat yang lebih langsung ke dalam tubuh manusia
- Penyuntikan umumnya lebih disukai jika menggunakan alat suntik dan jarum yang sama untuk beberapa remaja. Ini karena sisa darah yang ada di alat suntik meningkatkan efek alat yang disuntikkan. Akibatnya, *nyuntik* dapat pula berisiko penularan berbagai penyakit lewat darah seperti PHS, hepatitis-B, dan AIDS yang telah disebutkan sebelumnya.



BAGAIMANA KITA MENDUGA SEORANG REMAJA BERADA DI BAWAH PENGARUH OBAT BERBAHAYA ?

Remaja yang sedang *ngepil* secara umum terlihat:

- Lesu atau gelisah
- Banyak keluar keringat
- Kurang konsentrasi
- Gerakan bergetar
- Kelihatan ketakutan
- Banyak minum air

Tanda-tanda tersebut sangat nyata pada pengguna ekstasi.

BAGAIMANA MEMBANTU REMAJA MENCEGAH DIRI DARI NGEPIIL ATAU NYUNTIK ?

Kalau masih coba-coba atau insidental, bantulah agar ia:

- Memiliki rasa malu, karena *ngepil/nyuntik* itu perilaku memalukan
- Meninggalkan lingkungan *ngepil/nyuntik*
- Aktif dalam kegiatan lain
- Meningkatkan ibadah
- Yang terpenting adalah mengembangkan sikap percaya diri dan pengendalian diri yang kuat

Untuk remaja yang sudah tergantung atau mencandu, seyogianya berkonsultasi dengan petugas kesehatan atau ke tempat-tempat rujukan.

APA NARKOBA/NAPZA ITU?

Kepanjangan NARKOBA adalah NARKOTIK, ALKOHOL, dan OBAT TERLARANG. Sementara itu, NAPZA adalah NARKOTIK, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA. Jika bahan/zat ini masuk ke dalam tubuh manusia, otak (susunan saraf) akan terganggu dan menimbulkan ketergantungan.



Penyalahgunaan Napza adalah penggunaan salah satu atau campuran beberapa jenis NARKOBA/NAPZA, baik kadang-kadang maupun teratur, sehingga menimbulkan gangguan pada kesehatan jasmani, kesehatan jiwa (mental-emosional), dan fungsi sosial. Seseorang yang telah mengonsumsi Napza akan menjadi ketergantungan. Ia akan mengalami suatu keadaan di mana ia harus memenuhi keinginan untuk mengonsumsi Napza dengan takaran dosis yang makin lama semakin bertambah. Ini dikenal dengan istilah TOLERANSI. Jika dosis dikurangi atau pemakaiannya dihentikan, akan timbul gejala yang disebut putus zat (SAKAU = rasa sakit yang sangat karena ketagihan).

Jenis-jenis narkoba

Alkohol

Cara penggunaan, efek, dan hal lain

- Jumlah sedikit yang diminum membuat rileks
- Jumlah banyak membuat mabuk, berlangsung beberapa jam
- Mempersulit konsentrasi dan memperlambat reaksi tubuh
- Jumlah besar dapat menimbulkan kematian
- Kerusakan pada jantung, hati, lambung, dan otak
- Dapat menyebabkan adiksi/ketagihan dan sulit berhenti menggunakan
- Dilarang menjual minuman keras tanpa izin; hanya orang dewasa (lebih dari 18 tahun yang boleh membeli dan minum di kedai minuman)
- Kebanyakan orang tidak melihat alkohol sebagai obat

Obat Penenang: Nitrazepam, Diazepam, Luminal

Cara penggunaan, efek, dan hal lain:

- Ditelan sebagai pil
- Efek berlangsung beberapa jam



- Menjadikan rileks
- Jumlah banyak dapat mematikan, terutama jika diminum bersama alkohol
- Dapat membuat lebih cemas
- Sulit lepas jika diminum untuk jangka waktu lama
- Setiap orang boleh menggunakannya, tapi harus dengan resep dokter

Opiat : Codein, Morfin, Heroin/Putau

Cara penggunaan, efek, dan hal lain:

- Pemakaian dengan ditelan, diisap, disuntikan
- Jumlah kecil membuat rileks, jumlah banyak membuat tidur
- Menghentikan nyeri
- Berlangsung beberapa jam, membuat konsentrasi dan reaksi tubuh sulit
- Dapat mematikan terutama jika disuntikan atau diminum bersama alkohol
- Kerusakan pada pembuluh darah balik dan kulit jika disuntikan
- Mudah kecanduan dan sulit melepaskannya
- Dilarang memiliki dan mengonsumsi kecuali dengan resep dokter
- Codein dan morfin digunakan secara legal untuk medis
- Heroin atau putau tidak digunakan untuk tindakan medis secara legal
- Orang akan berpikir tentang heroin/putau jika mereka berbicara mengenai orang yang menyalahgunakan dan kecanduan obat



Ganja

Cara penggunaan, efek, dan hal lain:

- Diisap sendiri/dengan rokok
- Membuat warna dan suaran lebih semarak dan keras
- Berlangsung setengah hingga beberapa jam
- Membuat konsentrasi dan reaksi tubuh terganggu
- Kemungkinan terjadi kerusakan paru-paru
- Dilarang memiliki dan menjual ganja

Lisergic Asid Diethylamide (LSD)

Cara penggunaan, efek, dan hal lain:

- Ditelan sebagai pil, kadang-kadang sebagai cairan
- Efek sangat tergantung pada situasi dan suasana hati
- Berlangsung 6-12 jam
- Membuat konsentrasi dan reaksi tubuh sulit
- Bisa membuat "kacau" yang berlangsung beberapa hari
- Dilarang menjual dan memilikinya

Rokok

Cara penggunaan, efek, dan hal lain:

- Diisap, yang biasa merokok merasa rileks dan gembira
- Dapat menunda rasa lapar
- Berlangsung 10-30 menit
- Mempengaruhi banyak bagian tubuh
- Mempercepat denyut jantung dan meningkatkan tekanan darah
- Bisa merusak paru-paru dan bagian tubuh lain
- Menyebabkan kanker
- Tubuh tergantung pada nikotin
- Tidak ada larangan hukum merokok bagi semua umur



Amfetamin

Cara penggunaan, efek, dan hal lain:

- Ditelan (pil), dihirup (bubuk), dan kadang disuntikkan
- Membuat orang lebih terjaga dan bersemangat
- Berlangsung beberapa jam
- Membantu konsentrasi untuk sementara
- Sesudahnya merasa letih
- Jumlah banyak dapat mematikan karena gagal jantung
- Dilarang memiliki dan menggunakannya

Met-Amfetamin (Shabu-Shabu)

Cara penggunaan, efek, dan hal lain:

- Dipanaskan di atas kertas aluminium/dalam botol/bong
- Uapnya diisap
- Efeknya sama dengan amfetamin

Kokain

Cara penggunaan, efek, dan hal lain:

- Dhirup sebagai bubuk
- Dapat juga dicampur amfetamin untuk meracik ekstasi
- Menyebabkan si pemakai sangat gembira, lepas kendali termasuk dorongan seksual
- Sering dipakai untuk pesta seks

GLUE: Lem Aibon, Pembersih Kuku Aceton, Bensin

Cara penggunaan, efek, dan hal lain:

- Uapnya dihirup melalaui hidung dan mulut
- Berlangsung cepat
- Cepat memabukkan
- Beberapa bahan/aerosol dapat mematikan
- Banyak disalahgunakan anak jalanan



MODUL VIII

PENDIDIKAN REMAJA SEBAYA (PRS)

Remaja sehat yang hidup di tengah masyarakat memiliki kemampuan berbuat sesuatu bagi remaja lainnya yang membutuhkan bantuan mengenai kesehatan.

Untuk itu, kita perlu berdiskusi tentang cara-cara melaksanakan Pendidikan Remaja Sebaya (PRS). Secara lebih terperinci, dalam modul ini akan membahas topik mengenai keluarga, teman sebaya, PRS, dan rujukan.



TOPIK 1: KELUARGA

MENGAPA RASA CINTA KELUARGA SANGAT DIPERLUKAN REMAJA ?

Keluarga merupakan masyarakat terkecil di mana seorang remaja hidup. Dibandingkan dengan masyarakat lain, khususnya masyarakat sekolah dan kelompok bermain, dalam keadaan normal remaja tinggal paling lama dalam keluarga. Maka dari itu, keberhasilan remaja dalam belajar dan mempersiapkan masa depan sangat bergantung pada keterdekatan remaja tersebut dengan keluarga.

Rasa cinta kepada keluarga (bagaimanapun keadaan keluarga kita masing-masing) menjadi perekat bagi tumbuhnya rasa tanggung jawab, kematangan, dan kedewasaan seseorang. Rasa cinta di antara anggota keluarga ditunjukkan dengan adanya rasa saling percaya, saling menghargai, saling bersikap jujur, dan saling terbuka di antara anggota keluarga. Rasa cinta juga dicerminkan pada cara-cara berkomunikasi antar-anggota keluarga.

FAKTOR APA SAJA YANG MENGHAMBAT KOMUNIKASI DALAM KELUARGA ?

Tiap-tiap anggota keluarga memiliki pendidikan dan pengalaman sendiri-sendiri. Pendidikan dan pengalaman itu disampaikan dalam pendapat dan sikap ketika menghadapi suatu hal atau masalah. Perbedaan-perbedaan pendapat dan sikap tersebut sebenarnya wajar saja. Asalkan semua anggota keluarga saling menghargai pendapat dan sikap anggota keluarga yang lain. Masalah muncul jika orang tua cenderung menganggap mereka sudah lebih dulu dewasa dan kaya pengalaman. Sementara itu anak-anak, juga dalam kurun waktu



remaja, belum cukup matang untuk berpendapat dan bersikap dalam sesuatu hal. Sebaliknya, di kalangan remaja juga sering timbul pendapat bahwa merekalah yang lebih tahu masalah-masalah kehidupan masa kini. Sementara itu, orang tua mereka sudah kuno, ketinggalan zaman, dan pendapatnya tidak sesuai lagi dengan keadaan sekarang.

Komunikasi antara remaja perempuan dan orang tua serta anggota keluarga lain sering kali lebih sulit. Hal ini disebabkan adanya perbedaan pendapat tentang apa yang layak dikerjakan remaja putri.

Jika perbedaan tersebut menjadi tajam pada hal-hal yang penting, dari pihak remaja seyogianya jangan bertindak keras dan kasar. Sikap terpuji adalah diam atau mengiyakan (meski tidak setuju dengan pendapat atau sikap orang tua). Itu bisa dilakukan sambil mencari waktu dan situasi yang tepat untuk secara perlahan-lahan memberitahukan (atau merayu) kepada orang tua tentang pendapat dan sikapnya yang berbeda. Jika masalahnya sangat serius, sedangkan rayuan tidak mempan, hadirnya orang ketiga mungkin bisa membantu. Kakek, saudara tua yang lain, kadang bisa berperan sangat baik dalam menjembatani perbedaan yang ada. Dalam situasi seperti ini, tindakan remaja yang paling fatal ialah "meninggalkan keluarga" baik terang-terangan maupun diam-diam dan mengalihkan kepercayaan kepada orang lain.



TOPIK 2: TEMAN SEBAYA

APAKAH TEMAN ITU?

Teman sejati ialah orang yang hadir di hadapan kita dan siap menolong kita pada saat kita memerlukannya ("**a friend indeed is a friend in need**"). Orang yang **tanpa diminta** siap menolong kita. Dalam bahasa sajak: "Yang siap menyediakan bahu tempat kita menangis ("**shoulder to cry on**"). Persis seperti yang terjadi dalam Permainan Bujur Sangkar Pecah, teman adalah orang yang memperhatikan kebutuhan orang lain, yang tahu persis kebutuhan pemain lain, dan dengan ikhlas memberikan miliknya agar mereka bisa menyelesaikan tugas.

APAKAH TEMAN SEBAYA ITU?

Teman sebaya adalah teman yang amat akrab dengan kita karena jenis kelamin yang sama, usia berdekatan, rumah bersebelahan, bersekolah di tempat yang sama, seminat, dan seterusnya. Dengan demikian, di antara teman sebaya hampir tidak ada rahasia lagi. Teman sebaya menjadi teman **senasib sepenanggungan**. Karena keterdekataannya, teman sebaya bisa saling mempengaruhi sesuatu menuju kebaikan. Sebaliknya, kesetiakawanan di antara teman sebaya bisa pula saling menjerumuskan ke dalam hal-hal yang berisiko merugikan.

Dalam kerangka pengertian tersebut, dalam keluarga sebenarnya remaja memerlukan "teman sebaya", baik antara remaja dan kakak yang sudah dewasa maupun antara remaja dan kedua orang tua. Dari pihak remaja, yang terpenting adalah sikap menjadi "**friend in need**" dalam keluarga. Seyogianya, kedua orang tua dan saudara lain juga siap menjadi teman sebaya bagi remaja dalam keluarga.



BAGAIMANA REMAJA MENEMPATKAN DIRI SEBAGAI TEMAN SEBAYA BAGI REMAJA LAIN?

Tantangan bagi setiap remaja:

- Mencari dan mendapatkan teman sebaya yang bisa saling mengajak pada kebaikan dan bukannya mengajak pada hal-hal yang kurang baik
- Menjadi contoh bagi teman sebaya lain, baik dalam sikap maupun kepribadian
- Menempatkan diri sebagai teman sebaya teman-teman di lingkungan sekolah atau lingkungan bermain, yang dipercaya akan dapat membantu memecahkan segala macam persoalan tanpa diminta. Juga, dalam keluarga masing-masing.



TOPIK 3: PENDIDIKAN REMAJA SEBAYA (PRS)

APAKAH MAKNA DARI PENDIDIKAN REMAJA SEBAYA (PRS) ?

PRS adalah penjabaran dari kesetiakawanan dan perasaan senasib sepenanggungan. Ini merupakan bukti bahwa seorang teman adalah sahabat sejati. Dalam kehidupan sehari-hari, kita sebenarnya sudah melakukan PRS; misalnya dalam bentuk komunikasi dua arah dengan teman sebaya. Kadang-kadang, kita menasihati teman kita. Pada waktu lain, teman kita menasihati kita tentang sesuatu. Ini semata-mata dilakukan karena kita saling menyayangi teman sebaya kita.

PRS yang kita pelajari di sini tidak lain ialah melaksanakan segala sesuatu yang sudah biasa kita lakukan. Cuma, kali ini menyangkut pada **kesehatan dan kesejahteraan remaja**. Demi kesuksesan masa depan bersama. Sesuai dengan cita-cita masing-masing.

Para PRS yang sudah dilatih didorong untuk terpanggil menyebarluaskan pengetahuan kepada teman-teman sebaya, di sekolah dan di kelompok bermain, sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi oleh teman-teman sebayanya. Tentu saja, para pendidik sendiri diharapkan menjadi **panutan** bagi teman-teman sebayanya dalam berperilaku. Sikap **menjaga rahasia teman** juga merupakan prasyarat yang utama.



BAGAIMANA CARA MELAKSANAKAN PENDIDIKAN REMAJA SEBAYA ?

Karena PRS dikemas dalam bentuk komunikasi tidak resmi antar-teman sebaya, tidak ada cara baku untuk melaksanakannya. Tempatnya bisa di mana saja. Waktunya bisa kapan saja. Bisa satu kali, bisa berkali-kali pertemuan. Suasananya bisa apa saja. Yang paling penting adalah menciptakan suasana saling percaya. Usahakan agar kerahasiaan teman tetap saling dijaga.

Seyogianya PRS dilakukan dalam tahapan-tahapan sebagai berikut.

Tahap Penerimaan

Pada tahap ini yang penting adalah mendengarkan keluhan atau masalah yang dialami teman. Tunjukkan rasa tertarik Anda. Bantu ia mengungkapkan keseluruhan masalah yang dideritanya. Jangan beri nasihat apa pun pada tahap ini. Dengan menceritakan permasalahan kepada orang yang dipercaya, ia sebenarnya telah menyelesaikan 50% dari permasalahan yang mengganjalnya. Beberapa teman yang berperilaku berisiko kadang tidak mengerti sama sekali risikonya. Menghadapi teman yang demikian, diperlukan pertanyaan-pertanyaan pancingan agar sedikit demi sedikit ia memahami risiko yang sedang ia hadapi. Ingat, jangan beri nasihat dalam tahap ini.

Tahap Pemasukan Ide

Di tahap ini, pelan-pelan masukkan ide Anda ke dalam benak dan hati teman Anda. Usahakan untuk tidak tergesa-gesa dan jangan memasukkan banyak ide secara sekaligus. Sebaiknya, berikan sedikit demi sedikit. Secara berulang-ulang dan berurutan. Juga, diharapkan agar pemasukan ide jangan dikemas dalam suasana "menggurui atau "mendikte". Kalau bisa, usahakan agar



dibuat suasana sedemikian rupa sehingga seakan-akan ide itu bukan datang dari Anda, melainkan dari teman Anda sendiri. Dengan kata lain, pada tahap ini Anda membimbing teman Anda untuk siap menolong diri sendiri.

Sekali lagi tekankan bahwa pada tahap ini Anda harus membuktikan Anda sendiri konsekuen dengan sikap Anda. Anda adalah contoh remaja yang sehat dan sejahtera. Yang paling penting adalah mengimbangi keseluruhan upaya pemasukan ide dengan doa ke hadirat Allah.

Tahap Pemeliharaan

Ide yang sudah dimasukkan harus dipelihara. Ini karena pembentukan atau perubahan perilaku memerlukan waktu yang lama. Untuk keperluan pemeliharaan ini, dibutuhkan upaya terus-menerus dan berulang-ulang guna mengajak teman menuju ke arah dan cita-cita yang telah disepakati bersama.

Usahakan agar tahap pemeliharaan ini “disamarkan” dalam bentuk silaturahmi biasa. Dengan demikian, tidak kelihatan bahwa Anda memaksakan keinginan Anda untuk diikuti teman Anda. Yang penting, seringlah berkomunikasi dan membahas masalah-masalah yang ada. Yang tidak kalah penting adalah agar keseluruhan PRS selalu diimbangi dengan doa ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa.



TOPIK 4: RUJUKAN

“Dalam masyarakat tidak akan pernah terjadi bahwa seseorang atau suatu organisasi tertentu dapat menyelesaikan suatu masalah secara tuntas. Pada umumnya terjadi kerja sama di antara berbagai orang dan di antara berbagai organisasi. Maka dari itu, kita sebagai Pendidik Remaja Sebaya (PRS) harus tahu persis siapa-siapa, organisasi apa saja, di mana mereka berada, yang mampu membantu kita dalam melaksanakan PRS. Suatu saat, setelah dilakukan pendidikan kepada teman bermasalah, kita akan sampai pada suatu titik bahwa seyogianya ia diantar ke tempat lain untuk mendapatkan perawatan yang lebih baik. Inilah yang dinamakan RUJUKAN.

Macam-macam rujukan yang ada di lingkungan kita antara lain:

1. Tempat pelayanan kesehatan yang layak dikunjungi dan mampu menolong remaja menyelesaikan masalah kesehatan remaja, baik pemerintah maupun swasta
2. Nama-nama tokoh agama yang layak dimintai bantuan untuk menolong remaja perorangan ataupun kelompok dalam menyelesaikan masalah remaja
3. Nama-nama lembaga swadaya masyarakat (LSM) yang berkecimpung dalam masalah remaja seperti PKBI, Sahabat Remaja, dan PMR
4. Nama-nama lembaga khusus yang membantu remaja menyelesaikan masalah khusus seperti BISPAA dan Perawatan Ketergantungan Obat
5. Organisasi remaja/pemuda yang peduli terhadap masalah-masalah remaja

Kita sebaiknya memantau perkembangan kondisi teman kita yang kita sarankan ke rujukan tersebut. Sampai mereka mampu meninjau, menelaah, dan melaksanakan tindakan pemecahan permasalahan mereka sendiri secara optimal.



DAFTAR TEMPAT PELAYANAN KHUSUS REMAJA DI

.....

.....

No	Nama Pelayanan Khusus	Alamat	Keterangan



DAFTAR NAMA PEMUKA MASYARAKAT/TOKOH AGAMA DI

.....

No	Nama	Alamat	Keterangan

**DAFTAR LEMBAGA SWADAYA MASYARAKAT YANG PEDULI
MASALAH REMAJA DI**

.....

No	Nama LSM	Alamat	Keterangan

**DAFTAR TEMPAT PELAYANAN KHUSUS REMAJA DI**

No	Nama Organisasi	Alamat	Keterangan

DAFTAR ORGANISASI PEMUDA/REMAJA DI

No	Nama Organisasi	Alamat	Keterangan



PENUTUP

Telah disajikan secara lengkap Buku Saku Pendidikan Remaja Sebaya yang mencakup Pendahuluan yang berisikan metode dan teknik pelaksanaan pelatihan, kemudian dilanjutkan dengan kajian terperinci tentang modul-modul pelatihan.

Materi PRS yang disajikan dalam buku ini dapat diterapkan secara nasional yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat setempat. Apabila ada materi tertentu yang menurut kondisi tertentu dapat diprioritaskan dan diberi bobot yang tinggi. Sementara itu, sesuai dengan adanya masalah setempat, topik-topik baru dalam modul yang ada dapat ditambah. Sangat disarankan agar buku ini dipergunakan secara luwes, bergantung pada tingkatan kebutuhan dan daya serap dari kelompok sasaran.

Sebaik apa pun isi buku pegangan ini, keberhasilan pelatihan sebagian besar bergantung pada niat, kemampuan, dan keseriusan para pelatih dalam melaksanakan pelatihan.

Selamat bekerja, semoga Tuhan Yang Maha Kuasa senantiasa membimbing dan memberikan petunjuk-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adji Dharma, Drs. Med; 1993. ***AIDS, Petunjuk Pencegahan Bergambar***. Penerbit Archan. Jakarta.
- Evelyn C. Pearce; 1992. ***Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis***. Penerbit PT Gramedia.
- Hartadi, Dr.; 1990. ***AIDS***. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.
- International federation Red Cross and Red Crescent Societies; 1992. ***Manual a Basic Leadership Training Course for The Red Cross Youth***. Geneva.
- Jamaica Red Cross; 1995. ***Together We Can, Peer Educator's Handbook, HIV/AIDS***. HIV/AIDS Peer Education Project. Jamaica.
- John Pearce, Dr.; 1990. ***Bagaimana Perilaku yang Buruk***. Penerbit Bina Rupa Aksara. Jakarta.
- Linda Ewles and Ina Simnet; 1995. Terjemahan. ***Petunjuk Promosi Kesehatan Praktis***. Edisi Kedua. Gajah Mada University. Yogyakarta.
- Mabes PMI; 1994. ***Pedoman Kesehatan Remaja***. Palang Merah Indonesia. Jakarta.
- Mabes PMI; 1994. ***Modul Pelatihan Kepemimpinan***. Palang Merah Indonesia. Jakarta.
- Marwali Harahap; 1990. ***Penyakit Menular Seksual***. Penerbit PT Gramedia. Jakarta.
- Satoto, DR. Dr.; 1994. ***Tindakan Nyata Para Remaja, Pedoman Pelatihan AIDS***. Markas Besar PMI. Jakarta.
- Werrasisit Sittirai, Dr.; 1995. ***Reproductie Health and HIV/AIDS Myanmar Training Manual, a Community-Based Approach for Youth and Women***. Yangoon, Myanmar.
- Yayasan Indonesia Sejahtera; 1994. ***Bermain Menghayati dan Belajar, Kumpulan Permainan Latihan***. Penerbit YIS. Suarakarta.
- Yayasan Indonesia Sejahtera; 1994. ***Lebih Lanjut Tentang Latihan yang Partisipatif***. Penerbit YIS. Suarakarta.

